

【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

	8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14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	★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		
	厚焼玉子		卵麦	豚肉ときこの炒め物		麦	白菜と厚揚げの中華そば煮		乳麦落	スクランブルエッグ		卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦
	切干大根煮		麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	麩の甘酢炒め		麦	ポテトチキン		卵乳麦	キャベツとしらすの卵とじ		卵乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		麦	きのこの佃煮		麦	キャロットラペ		麦	一夜漬(白菜人参)		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	157kcal	422kcal	エネルギー	150kcal	424kcal	エネルギー	98kcal	366kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	85kcal	358kcal
	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	9.0g	15.1g	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	3.7g	4.7g
	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.6g	73.3g	炭水化物	11.9g	68.7g	炭水化物	16.9g	74.0g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	730mg	1196mg	ナトリウム	692mg	1134mg	ナトリウム	446mg	890mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★かやくごはん		麦	★やわらかごはん180g		
豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	ロールキャベツの和風煮		卵麦	肉じゃが		麦	
高野豆腐の味噌煮		卵麦	大豆と人参の煮物		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	
オクラとめかぶの三杯酢		麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え		麦	金時豆煮		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	192kcal	464kcal	エネルギー	277kcal	548kcal	エネルギー	197kcal	475kcal	エネルギー	242kcal	517kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	7.8g	14.7g	蛋白質	11.4g	17.9g
	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	9.8g	10.9g	脂 質	10.0g	11.4g	脂 質	7.6g	9.3g
	炭水化物	15.5g	73.2g	炭水化物	25.7g	83.2g	炭水化物	16.1g	74.3g	炭水化物	30.7g	87.5g	炭水化物	17.3g	73.8g
	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	783mg	1767mg	ナトリウム	790mg	1256mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	4.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	★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		
鶏肉のマーマレード煮		麦	鯖のごま焼		麦	やわらかメンチカツ		卵乳麦	モウカ煮付け		麦	ヤンニョムチキン風		麦	
人参煮		麦	竹輪の辛子炒め		麦	人参のきな粉和え		麦	人参グラッセ		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	
大根麻婆		麦落か	白菜と青梗菜の塩あんかけ			鶏肉のすき焼煮		麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮		麦	ひじきと大豆の煮物		麦	
春雨のサラダ		卵乳麦	わかめとパプリカの和え物		麦	たらこスパゲティ		乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		麦	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦	
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	359kcal	636kcal	エネルギー	217kcal	500kcal	エネルギー	325kcal	591kcal
	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	13.8g	20.7g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂 質	17.2g	18.2g	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	20.6g	22.3g	脂 質	11.3g	13.1g	脂 質	19.1g	20.0g
	炭水化物	19.8g	77.2g	炭水化物	11.1g	67.9g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	16.4g	73.7g	炭水化物	22.5g	78.9g
	ナトリウム	705mg	1150mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	901mg	1343mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	633kcal	1442kcal	エネルギー	698kcal	1513kcal	エネルギー	654kcal	1477kcal	エネルギー	677kcal	1506kcal	エネルギー	596kcal	1411kcal	
蛋白質	32.1g	49.7g	蛋白質	34.1g	51.7g	蛋白質	27.0g	45.4g	蛋白質	28.3g	47.8g	蛋白質	32.1g	50.4g	
脂 質	33.7g	36.5g	脂 質	38.6g	41.4g	脂 質	33.5g	37.2g	脂 質	35.2g	39.3g	脂 質	30.4g	34.0g	
炭水化物	50.6g	222.1g	炭水化物	52.4g	224.4g	炭水化物	58.8g	230.3g	炭水化物	64.0g	235.2g	炭水化物	47.4g	217.5g	
ナトリウム	2254mg	3607mg	ナトリウム	2261mg	3586mg	ナトリウム	2354mg	3684mg	ナトリウム	2003mg	3870mg	ナトリウム	2365mg	3716mg	
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.8g	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。															

変更は8月11日(火)までにご連絡下さい。
8月22日(土)お届け分より反映します。

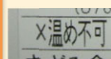
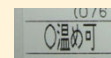
お食事の作り方



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
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

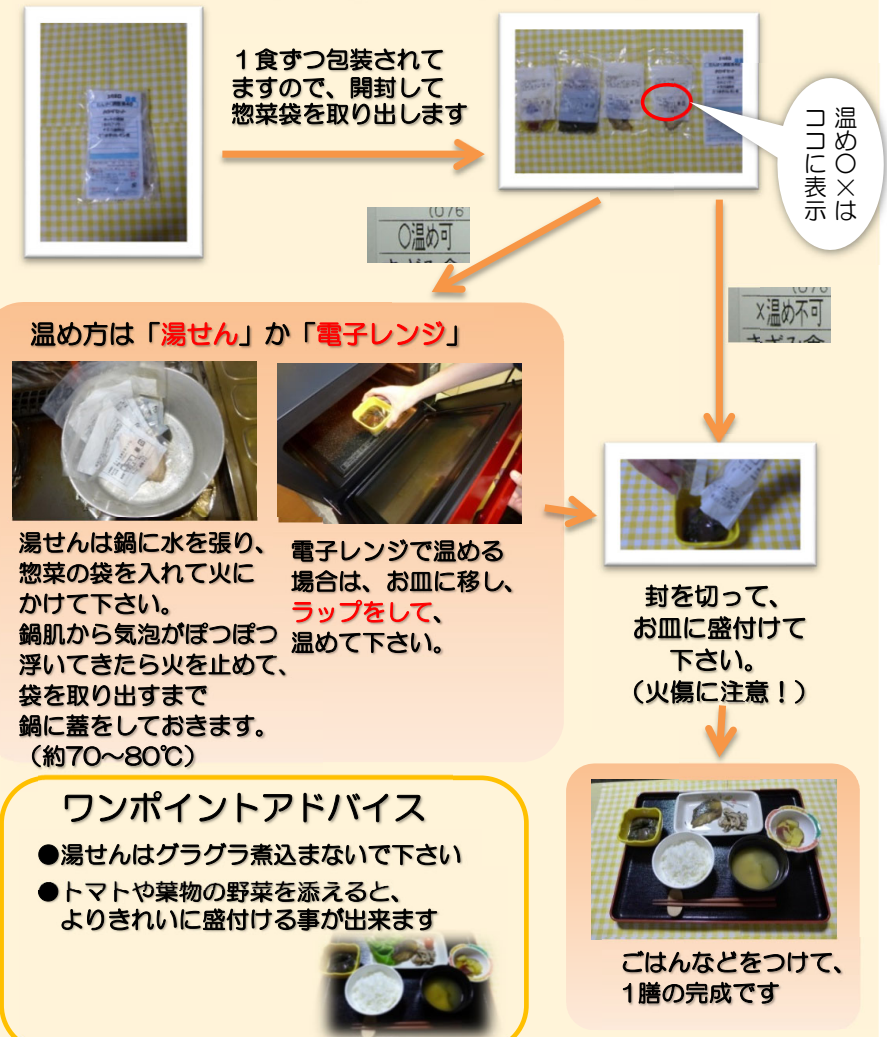
生活協同組合おおさかパルコープ

8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14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 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 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 157kcal 316kcal 8.4g 12.1g 7.4g 15.3g 730mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 150kcal 309kcal 9.0g 12.7g 5.9g 15.6g 692mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 98kcal 257kcal 4.8g 8.5g 3.1g 11.9g 446mg 1.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 218kcal 377kcal 6.7g 10.4g 13.9g 16.9g 439mg 1.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 85kcal 244kcal 6.0g 9.7g 3.7g 7.6g 674mg 1.7g
★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 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 192kcal 351kcal 12.7g 16.4g 9.1g 15.5g 819mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 277kcal 436kcal 11.3g 15.0g 14.1g 25.7g 754mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 356kcal 10.5g 14.2g 9.8g 16.1g 927mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 242kcal 401kcal 7.8g 11.5g 10.0g 30.7g 783mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 186kcal 345kcal 11.4g 15.1g 7.6g 17.3g 790mg 2.0g
★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 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 284kcal 443kcal 11.0g 14.7g 17.2g 19.8g 705mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 271kcal 430kcal 13.8g 17.5g 18.6g 11.1g 815mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 359kcal 518kcal 11.7g 15.4g 20.6g 30.8g 981mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 217kcal 376kcal 13.8g 17.5g 11.3g 16.4g 781mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 325kcal 484kcal 14.7g 18.4g 19.1g 22.5g 901mg 2.3g
★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 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 633kcal 1110kcal 32.1g 43.2g 33.7g 50.6g 2254mg 5.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 698kcal 1175kcal 34.1g 45.2g 38.6g 52.4g 2261mg 5.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 654kcal 1131kcal 27.0g 38.1g 33.5g 58.8g 2354mg 6.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 677kcal 1154kcal 28.3g 39.4g 35.2g 64.0g 2003mg 5.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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 596kcal 1073kcal 32.1g 43.2g 30.4g 47.4g 2365mg 6.0g

★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。

変更は8月11日(火)までにご連絡下さい。
8月22日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	豚すき	乳麦
	メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	一夜漬	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
昼食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦
	★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
夕食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦
	金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦
	若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	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
朝食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネ	お	フル	エネ	お	フル	エネ	お	フル
	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	139kcal	316kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	4.6g	5.3g
昼食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネ	お	フル	エネ	お	フル	エネ	お	フル
	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	434kcal	965kcal
	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.5g	33.6g	蛋白質	16.2g	27.3g
	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	17.6g	19.7g
夕食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネ	お	フル	エネ	お	フル	エネ	お	フル
	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	139kcal	316kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	4.6g	5.3g

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

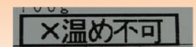
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



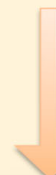
次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

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8月11日(火)までにご連絡下さい。
8月22日(土)お届け分より反映します。

	8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときこの炒め物 切干大根のパンパンジー	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮	卵 麦 麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 乳麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
昼食	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	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	1.2g	1.2g
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパンソー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け	麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのごま焼 ピーマンソーテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え	麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦		★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え	麦 落 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	204kcal	397kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g
間食	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.3g	60.2g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	809mg	810mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せあんかけ 塩ゆでアスパラ プロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬	乳麦 麦 麦 麦	
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	210kcal	403kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg
合計	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	624kcal	1203kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.6g	173.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1930mg	1933mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	71.5g	197.2g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	75.4g	201.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。
※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!)

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8月11日(火)までにご連絡下さい。
8月22日(土)お届け分より反映します。

	8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵 麦 麦 麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 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	210kcal	469kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	216kcal	471kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	13.2g	18.5g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	11.8g	13.1g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 落 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	204kcal	470kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
	たんぱく質	10.9g	16.8g	たんぱく質	15.0g	20.0g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.2g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ 塩ゆでアスパラ プロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 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	210kcal	472kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ 塩ゆでアスパラ プロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 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	210kcal	472kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
合計	炭水化物	44.3g	208.9g	炭水化物	45.3g	211.1g	炭水化物	42.6g	206.4g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.6g	213.6g
	ナトリウム	2018mg	2664mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1930mg	2555mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
	エネルギー	624kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1395kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	38.9g	55.9g
合計(間食込)	脂質	32.0g	35.9g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	76.2g	240.8g	炭水化物	73.1g	238.9g	炭水化物	71.5g	235.3g	炭水化物	82.3g	246.2g	炭水化物	75.4g	241.4g
	ナトリウム	2092mg	2738mg	ナトリウム	2293mg	2894mg	ナトリウム	2206mg	2834mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2006mg	2631mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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。
※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

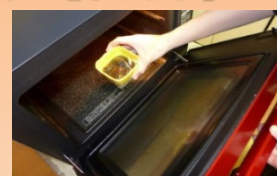


温める
の×は
ココに
表示

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

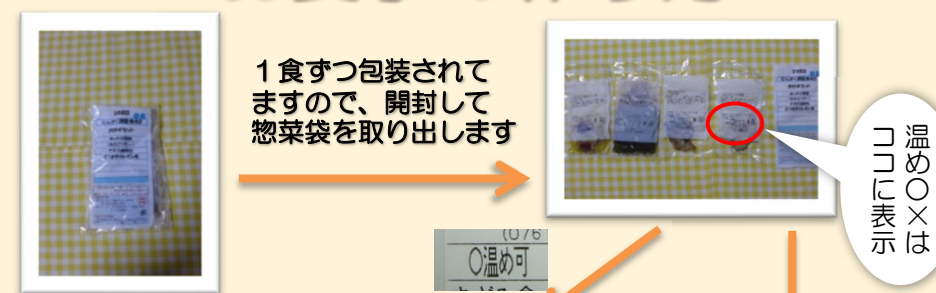
変更は8月11日(火)までにご連絡下さい。
8月22日(土)お届け分より反映します。

	8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14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 肉団子の玉ねぎあん 麩とえのきのさっと煮 かにかまサラダ	卵乳麦 麦 卵麦か		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ピリ辛担々ナス パインキャロットラペ	卵麦 乳麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とひじきの煮物 チーズマカロニサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 枝豆とコーンのバター風味 さっぱりポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	麦 卵乳麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	278kcal	9.7g	15.0g	242kcal	7.0g	11.1g	274kcal	7.0g	11.1g	309kcal	8.7g	12.8g	316kcal	7.1g	11.2g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	155mg	220mg	リン	127mg	192mg	リン	80mg	145mg	リン	122mg	187mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	319kcal	12.2g	18.0g	408kcal	10.4g	14.5g	369kcal	10.4g	14.5g	329kcal	13.0g	17.1g	367kcal	11.5g	15.6g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 しめじのバター醤油バスタ 明太ポテトサラダ	麦落 乳麦 卵麦		★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ じゃがいもののり塩炒め キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 里芋の柚子味噌煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	562kcal	16.3g	18.6g	651kcal	15.1g	25.6g	572kcal	17.1g	22.8g	529kcal	13.0g	17.1g	529kcal	13.0g	17.1g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	159mg	224mg	リン	134mg	199mg	リン	119mg	184mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	603kcal	11.1g	20.2g	656kcal	14.4g	25.8g	574kcal	13.3g	18.6g	529kcal	13.0g	17.1g	529kcal	13.0g	17.1g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	31.8g	84.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートパンプ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	麦 卵麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	360kcal	7.0g	19.6g	323kcal	10.4g	14.5g	356kcal	13.7g	17.8g	331kcal	9.2g	13.3g	302kcal	7.6g	11.7g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	31.8g	84.6g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	551mg	612mg
	リン	111mg	176mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	140mg	205mg	リン	104mg	169mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.3g	1.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
夕食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートパンプ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	麦 卵麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	957kcal	28.9g	52.6g	973kcal	27.8g	40.1g	999kcal	31.1g	43.4g	969kcal	30.9g	43.2g	985kcal	26.2g	38.5g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	92.4g	250.8g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1750mg	1753mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1422mg	1605mg
	リン	432mg	627mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg	リン	381mg	576mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1021kcal	29.3g	52.7g	1021kcal	28.2g	40.5g	1062kcal	31.4g	43.7g	1033kcal	31.3g	43.6g	1033kcal	26.6g	38.9g
	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g
合計	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートパンプ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	麦 卵麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1750kcal	41.6g	54.5g	1750kcal	40.5g	58.3g	1791kcal	43.7g	63.3g	1762kcal	43.6g	61.5g	1762kcal	38.9g	56.0g
	炭水化物	214.9mg	2152mg	炭水化物	211.4mg	2117mg	炭水化物	212.2mg	2125mg	炭水化物	175.3mg	1756mg	炭水化物	206.7mg	2070mg
	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	439mg	634mg	リン	440mg	635mg	リン	410mg	605mg	リン	388mg	583mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1021kcal	29.3g	52.7g	1021kcal	28.2g	40.5g	1062kcal	31.4g	43.7g	1033kcal	31.3g	43.6g	1033kcal	26.6g	38.9g
	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g
合計(間食込)	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートパンプ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	麦 卵麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1750kcal	41.6g	54.5g	1750kcal	40.5g	58.3g	1791kcal	43.7g	63.3g	1762kcal	43.6g	61.5g	1762kcal	38.9g	56.0g
	炭水化物	214.9mg	2152mg	炭水化物	211.4mg	2117mg	炭水化物	212.2mg	2125mg	炭水化物	175.3mg	1756mg	炭水化物	206.7mg	2070mg
	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	439mg	634mg	リン	440mg	635mg	リン	410mg	605mg	リン	388mg	583mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1021kcal	29.3g	52.7g	1021kcal	28.2g	40.5g	1062kcal	31.4g	43.7g	1033kcal	31.3g	43.6g	1033kcal	26.6g	38.9g
	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



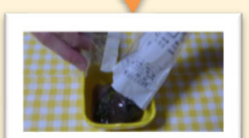
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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60g調整食) 週間献立表

変更は8月11日(火)までにご連絡下さい。
8月22日(土)お届け分より反映します。

8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え		麦 麦落	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン		卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ		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	223kcal	513kcal	236kcal	526kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	173kcal	463kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.7g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	14.0g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	510mg	582mg	カリウム	404mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	224mg	296mg
	リン	101mg	178mg	リン	119mg	リン	125mg	202mg	リン	110mg	187mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ たたきごぼう		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そばろ煮 切干と法蓮草のごまヨコネズ		卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ		卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ		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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.7g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	643mg	635mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	781kcal	1651kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	807kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	60.8g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2028mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1505mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1112mg	1328mg
	リン	420mg	651mg	リン	484mg	715mg	リン	490mg	リン	558mg	789mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	909kcal	1779kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	935kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	80.2g	268.9g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	91.7g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.8g	264.5g
	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2034mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1232mg	1448mg
	リン	434mg	665mg	リン	496mg	727mg	リン	504mg	リン	564mg	795mg	リン	408mg	639mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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し上がりください。
※「◎」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
の×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