

【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

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦落 卵麦か 麦 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	172kcal	444kcal	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	99kcal	373kcal	エネルギー	112kcal	390kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	8.5g	14.8g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	3.5g	9.9g	蛋白質	6.1g	12.3g
	脂 質	4.8g	5.8g	脂 質	6.7g	7.7g	脂 質	4.3g	5.3g	脂 質	6.1g	7.2g	脂 質	10.2g	11.2g
昼	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	9.4g	67.1g	炭水化物	10.6g	68.8g	炭水化物	8.0g	65.3g
	ナトリウム	458mg	924mg	ナトリウム	608mg	1074mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	624mg	1068mg	ナトリウム	545mg	1011mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g
食	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦か 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	199kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	526kcal	エネルギー	299kcal	570kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	193kcal	464kcal
	蛋白質	11.8g	18.8g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.2g	20.2g	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	15.5g	21.6g
	脂 質	10.1g	11.8g	脂 質	15.5g	16.4g	脂 質	16.8g	17.8g	脂 質	6.9g	8.5g	脂 質	5.9g	6.9g
夕	炭水化物	14.1g	71.0g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	21.4g	78.3g	炭水化物	26.2g	82.0g	炭水化物	17.8g	74.7g
	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	737mg	1178mg	ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	855mg	1296mg	ナトリウム	809mg	1251mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
食	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦	★きのこごはん ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 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	290kcal	554kcal	エネルギー	198kcal	481kcal	エネルギー	184kcal	468kcal	エネルギー	283kcal	561kcal	エネルギー	253kcal	526kcal
	蛋白質	11.2g	16.7g	蛋白質	11.1g	18.0g	蛋白質	12.9g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	14.2g	19.9g
	脂 質	20.5g	21.4g	脂 質	6.6g	8.4g	脂 質	9.6g	11.2g	脂 質	16.1g	17.2g	脂 質	12.5g	13.4g
食	炭水化物	16.4g	72.2g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	11.8g	69.8g	炭水化物	21.0g	79.2g	炭水化物	18.4g	76.4g
	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	654mg	1590mg	ナトリウム	682mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1210mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	661kcal	1478kcal	エネルギー	604kcal	1429kcal	エネルギー	582kcal	1411kcal	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	601kcal	1417kcal
	蛋白質	31.5g	50.3g	蛋白質	33.3g	52.3g	蛋白質	33.3g	52.9g	蛋白質	29.5g	48.9g	蛋白質	35.8g	53.8g
	脂 質	35.4g	39.0g	脂 質	28.8g	32.5g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	29.1g	32.9g	脂 質	28.6g	31.5g
食	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	51.7g	223.5g	炭水化物	42.6g	215.2g	炭水化物	57.8g	230.0g	炭水化物	44.2g	216.4g
	ナトリウム	1771mg	3120mg	ナトリウム	2007mg	3355mg	ナトリウム	1982mg	3802mg	ナトリウム	2161mg	3490mg	ナトリウム	2121mg	3472mg
	食塩相当量	4.5g	8.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		白身魚のしんじょう	卵麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落	
	白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		キャベツとしらすの煮びたし	麦		切干大根煮	麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	
	塩麴のキャロットラペ	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根のあつさり生姜漬	麦		食べるトマトスープ	乳麦		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	
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	172kcal	331kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	10.2g	10.9g
	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	8.0g	41.0g
昼	ナトリウム	458mg	898mg	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	545mg	985mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚肉と野菜のバター醤油	乳麦		ヤンニョムチキン風	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		スケソウダラの煮付け	麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物	麦		キャベツの出汁煮	麦	
食	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		豚バラと春雨のオイスター炒め	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		豚肉と白菜のうま煮	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ブロッコリーの煮物	麦		★味噌汁	麦		大根とコーンの中中華和え	麦か	
	★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	199kcal	358kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
夕	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	16.8g	17.5g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	5.9g	6.6g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	809mg	1249mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サバ塩焼き			和風おろしハンバーグ	乳麦		ホッケの磯辺焼	麦		とんかつ	卵麦		鶏の醤油焼	麦	
	人参のきんぴら	麦		菜の花			人参のレモン煮	乳麦		キャベツソテー	乳麦		塩枝豆		
	担々風春雨	麦落		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		ナスと麴の炒め煮	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		ウインナーポテト	麦	
	キャベツとザーサイのナムル	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	卵乳		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		ひじきの五目煮	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	
食	★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	290kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	253kcal	412kcal
	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.2g	17.9g
	脂 質	20.5g	21.2g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	16.1g	16.8g	脂 質	12.5g	13.2g
食	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	767mg	1207mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	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	661kcal	1138kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
食	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	35.8g	46.9g
	脂 質	35.4g	37.5g	脂 質	28.8g	30.9g	脂 質	30.7g	32.8g	脂 質	29.1g	31.2g	脂 質	28.6g	30.7g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	44.2g	143.2g
	ナトリウム	1771mg	3091mg	ナトリウム	2007mg	3327mg	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2121mg	3441mg
	食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。

変更は9月8日(火)までにご連絡下さい。
9月19日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

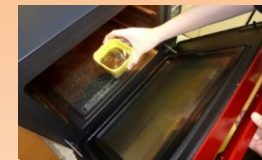


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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！)

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

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 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	90kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal
蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g
脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g
炭水化物	13.9g	52.0g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g
ナトリウム	532mg	1054mg	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g スパイシーチキン			★全粥240g 白身の味噌煮			★全粥240g とんかつ			★全粥240g 鮭の西京焼			★全粥240g 豚肉の生姜焼		
乳麦			乳麦			卵乳麦			乳麦			乳麦		
乳麦			麦			乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
卵乳麦			麦			乳麦			卵乳麦			麦		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
麦			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	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	203kcal	380kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal
蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g
脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	7.0g	7.7g
炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.5g	59.6g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g
ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	846mg	1368mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g 白身の照焼き			★全粥240g 鶏の幽庵焼き			★全粥240g 白身魚しんじょう			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮			★全粥240g 白身の竜田揚げ		
乳麦			乳麦			卵乳麦			乳麦			乳麦		
卵乳麦			麦			麦			乳麦			卵乳麦		
乳麦			乳麦			麦			卵乳麦			乳麦		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
麦			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	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.2g	11.9g
炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g
ナトリウム	808mg	1330mg	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
★全粥240g 大根とベーコンの煮物			★全粥240g 鶏肉と大根の煮物			★全粥240g 油揚げと菜の花の煮物			★全粥240g 竹輪の五色きんぴら			★全粥240g 肉団子の甘酢煮		
乳麦			乳麦			麦			乳麦			乳麦		
卵乳麦			麦			麦			卵乳麦			卵乳麦		
乳麦			麦			麦			卵乳麦			乳麦		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
麦			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	442kcal	973kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	531kcal	1062kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal
蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	14.2g	25.3g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g
脂 質	20.3g	22.4g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.7g	29.8g	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	23.6g	25.7g
炭水化物	48.6g	162.9g	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.3g	169.6g	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g
ナトリウム	2088mg	3654mg	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2216mg	3782mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	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。

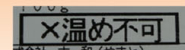
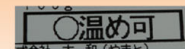
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



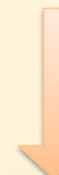
次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

(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

± 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9月8日(火)までにご連絡下さい。
9月19日(土)お届け分より反映します。

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け	麦 麦 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え	卵乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	7.6g	10.9g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.7g	6.2g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.3g	58.2g
昼食	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	634mg	635mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこ若芽のサッと煮	麦 乳麦 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	234kcal	427kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g
間食	脂質	10.5g	11.0g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	815mg	816mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ	乳 乳麦 乳麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物	麦 麦 卵麦か		★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮	麦 麦か 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 乳麦	
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	214kcal	407kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	595mg	596mg
合計	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
		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	613kcal	1192kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	45.6g	55.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	47.4g	173.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	79.3g	205.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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○×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9月8日(火)までにご連絡下さい。
9月19日(土)お届け分より反映します。

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 卵麦 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	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g
昼食	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 乳麦え 卵乳麦 麦		★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 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	234kcal	490kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	499kcal
	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	16.4g	21.7g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	12.5g	13.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳 乳麦 乳麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦か 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 乳麦 麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳 乳麦 乳麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦か 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 乳麦 麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g
合計	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.6g	213.3g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	45.3g	209.7g	炭水化物	47.4g	213.7g
	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2166mg	2767mg	ナトリウム	2013mg	2614mg	ナトリウム	2059mg	2678mg	ナトリウム	2044mg	2670mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	625kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	654kcal	1431kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal
	たんぱく質	45.6g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.1g
合計(間食込)	脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.8g	33.3g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	33.3g	36.3g	脂質	30.8g	33.4g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	74.2g	238.6g	炭水化物	79.3g	245.6g
	ナトリウム	2302mg	2903mg	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2089mg	2690mg	ナトリウム	2133mg	2752mg	ナトリウム	2118mg	2744mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g

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

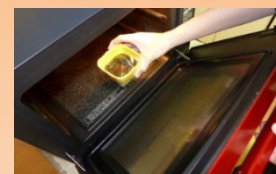


温め
の×は
ココに
表示

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の事が出来ます



生活協同組合おおさかパルコープ

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

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



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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月8日(火)までにご連絡下さい。
9月19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

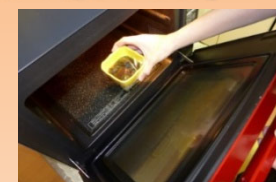


温め〇×は
ここに表示

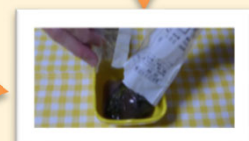
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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
★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 じゃがいものり塩炒め		麦 麦 乳	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春雨とツナのピリ辛炒め かぼちゃのクリームサラダ		卵乳 麦 麦 卵乳	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ		卵 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 麴の甘酢炒め 明太ポテトサラダ		麦 麦 麦 卵	★ごはん150g オムレツ トマトソース 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツとザーサイ炒め		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	258kcal	501kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal
たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g
脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.4g	15.0g
炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	14.6g	67.4g
ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	629mg	630mg
カリウム	528mg	589mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	375mg	436mg
リン	97mg	162mg	リン	99mg	164mg	リン	79mg	144mg	リン	120mg	185mg	リン	136mg	201mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げと人参の煮びたし 玉子スパ		麦 麦 麦 卵乳	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 人参の炒り煮 たたきごぼう		乳 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー ふきと人参の甘露煮 中華サラダ		卵 乳 麦 麦 乳	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ		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	370kcal	613kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	4.2g	8.3g
脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	51.3g	104.1g
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	382mg	383mg
カリウム	250mg	311mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	629mg	690mg
リン	174mg	239mg	リン	125mg	190mg	リン	126mg	191mg	リン	132mg	197mg	リン	93mg	158mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g
◎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 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ		麦 落 麦 卵	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら スープキャベツ パスタのサラダ		麦 麦 麦 卵乳	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え		麦 落 麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 かぼちゃのいとこ煮 和風マヨネーズ和え		麦 乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉マスタード 法蓮草の煮びたし じゃがいもの塩昆布バター チーズマカロニサラダ		麦 麦 麦 乳 卵乳
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	382kcal	625kcal
たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g
脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.8g	24.4g
炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.4g	80.2g
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	727mg	728mg
カリウム	912mg	973mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	570mg	631mg
リン	197mg	262mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	189mg	254mg	リン	169mg	234mg
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.9g
	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	972kcal	1701kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.3g	251.7g
ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1738mg	1741mg
カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1574mg	1757mg
リン	468mg	663mg	リン	378mg	573mg	リン	351mg	546mg	リン	441mg	636mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g
エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質	61.0g	62.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.5g	56.3g
炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	104.8g	263.2g
ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1741mg	1744mg
カリウム	1750mg	1933mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1630mg	1813mg
リン	475mg	670mg	リン	384mg	579mg	リン	354mg	549mg	リン	448mg	643mg	リン	404mg	599mg
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月8日(火)までにご連絡下さい。
9月19日(土)お届け分より反映します。

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 豚肉ときのこの炒め物 炒り豆腐 コーンクリームマカロニ	麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮	卵 卵麦 乳麦落		★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め	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	500kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	26.8g	89.7g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	585mg	586mg
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	186mg	258mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	161mg	238mg	リン	154mg	231mg	リン	100mg	177mg	リン	152mg	229mg	リン	134mg	211mg
	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ひとくちがんも煮 麩とえのきのさっと煮	麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	麦 乳麦 卵		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g カルビ丼の具 里芋の和風クリーム煮 切干の梅しそ和え	麦落 乳麦 麦		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 スパゲティイタリアン	麦 麦 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	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	435mg	507mg
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	129mg	206mg
	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	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦 麦落 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	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg
	リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	63.6g	252.3g
	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1198mg	1414mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1417mg	1633mg
	リン	579mg	810mg	リン	515mg	746mg	リン	386mg	617mg	リン	464mg	695mg	リン	493mg	724mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	86.6g	275.3g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1530mg	1746mg
	リン	593mg	824mg	リン	521mg	752mg	リン	398mg	629mg	リン	478mg	709mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	86.6g	275.3g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1530mg	1746mg
	リン	593mg	824mg	リン	521mg	752mg	リン	398mg	629mg	リン	478mg	709mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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
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、
アンケートへのご協
力をお願い致します