

【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

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳麦 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	143kcal	415kcal	エネルギー	128kcal	413kcal	エネルギー	135kcal	408kcal	エネルギー	157kcal	422kcal
	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	2.8g	8.8g	蛋白質	2.9g	9.4g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	7.2g	13.0g
	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	6.8g	8.5g	脂 質	6.1g	7.1g	脂 質	7.7g	8.6g
	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	16.1g	73.5g	炭水化物	13.9g	72.2g	炭水化物	12.7g	70.5g	炭水化物	14.5g	70.9g
	ナトリウム	538mg	979mg	ナトリウム	628mg	1072mg	ナトリウム	554mg	995mg	ナトリウム	480mg	925mg	ナトリウム	591mg	1057mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵乳麦 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 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 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	183kcal	455kcal	エネルギー	209kcal	486kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	345kcal	616kcal	エネルギー	206kcal	479kcal
	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	15.0g	20.8g	蛋白質	9.1g	15.3g
	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	9.8g	11.5g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	21.9g	22.8g	脂 質	10.0g	11.0g
	炭水化物	19.4g	77.1g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	24.3g	80.3g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	20.8g	78.1g
	ナトリウム	993mg	1435mg	ナトリウム	899mg	1342mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	819mg	1262mg	ナトリウム	877mg	1319mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦 乳麦 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	263kcal	528kcal	エネルギー	345kcal	613kcal	エネルギー	279kcal	549kcal	エネルギー	210kcal	483kcal	エネルギー	251kcal	525kcal
	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.7g	22.8g	蛋白質	11.3g	17.0g
	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	16.5g	17.4g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	14.1g	15.0g
	炭水化物	20.7g	76.7g	炭水化物	33.8g	90.7g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	16.5g	73.8g	炭水化物	19.4g	77.2g
	ナトリウム	705mg	1171mg	ナトリウム	677mg	1120mg	ナトリウム	1025mg	1466mg	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	928mg	1369mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	618kcal	1427kcal	エネルギー	697kcal	1514kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	690kcal	1507kcal	エネルギー	614kcal	1426kcal
	蛋白質	33.7g	51.2g	蛋白質	34.5g	52.5g	蛋白質	29.0g	47.0g	蛋白質	40.1g	57.9g	蛋白質	27.6g	45.3g
	脂 質	30.1g	32.9g	脂 質	34.1g	37.6g	脂 質	29.2g	32.7g	脂 質	36.9g	39.8g	脂 質	31.8g	34.6g
	炭水化物	52.1g	223.0g	炭水化物	65.3g	236.0g	炭水化物	67.9g	239.4g	炭水化物	49.8g	222.1g	炭水化物	54.7g	226.2g
	ナトリウム	2236mg	3585mg	ナトリウム	2204mg	3534mg	ナトリウム	2398mg	3722mg	ナトリウム	2038mg	3368mg	ナトリウム	2396mg	3745mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g

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

変更は10月27日(火)までにご連絡下さい。
11月7日(土)お届け分より反映します。

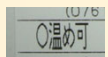
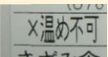
お食事の作り方



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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉マスタートード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★全粥240g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★全粥240g 鶏肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

★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10月27日(火)までにご連絡下さい。
11月7日(土)お届け分より反映します。

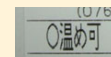
お食事の作り方



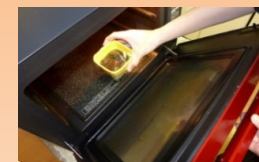
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
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

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
昼 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
	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal
	たんぱく質	4.8g	8.5g	たんぱく質	3.1g	6.8g	たんぱく質	3.6g	7.3g	たんぱく質	6.1g	9.8g	たんぱく質	2.1g
夕 食	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	4.3g
	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g
	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g
朝 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦	
昼 食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal
夕 食	たんぱく質	6.1g	9.8g	たんぱく質	10.8g	14.5g	たんぱく質	5.4g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.1g	たんぱく質	6.8g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g
	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g
	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg
朝 食	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g
	★全粥240g		★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		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
昼 食	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	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		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
夕 食	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal
	たんぱく質	10.1g	13.8g	たんぱく質	6.3g	10.0g	たんぱく質	7.5g	11.2g	たんぱく質	7.5g	11.2g	たんぱく質	7.8g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.9g
	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g
朝 食	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	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	1.6g
	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
	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal
夕 食	たんぱく質	21.0g	32.1g	たんぱく質	20.2g	31.3g	たんぱく質	16.5g	27.6g	たんぱく質	22.0g	33.1g	たんぱく質	16.7g
	脂 質	18.1g	20.2g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	16.3g
	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g
	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg
朝 食	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦	
	鶏肉の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦	

★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。

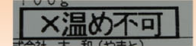
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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)

変更は**10月27日(火)**までにご連絡下さい。
11月7日(土)お届け分より反映します。



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

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 千草焼き 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 れんこんサラダ	麦 乳麦落 卵麦		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦		★ごはん120g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし	卵麦 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	128kcal	321kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	6.1g	9.4g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	6.1g	9.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	5.4g	5.9g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.2g	54.1g
昼食	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	691mg	692mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 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 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け	麦か 麦 麦		★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 乳麦 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		★ごはん120g 厚揚げ入り八宝菜 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦か 乳麦 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	263kcal	456kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
間食	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	719mg	720mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎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		
	★ごはん120g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	乳麦 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 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパンソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦か		★ごはん120g アジのカレー焼 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 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 乳麦 卵麦 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	223kcal	416kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.3g	12.8g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	696mg	697mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	614kcal	1193kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.2g	168.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
	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	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	71.0g	196.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2339mg	2342mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

変更は10月27日(火)までにご連絡下さい。
11月7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！)

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

※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。

(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10月27日(火)までにご連絡下さい。
11月7日(土)お届け分より反映します。

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 卵麦 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 れんこんサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦落 卵麦 麦		★ごはん150g がんもどきの含め煮 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 しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 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	128kcal	387kcal	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	154kcal	418kcal
	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g
	脂質	5.4g	6.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 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 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦か 麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 乳麦 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 厚揚げ入り八宝菜 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)	麦か 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	263kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.7g	18.5g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.0g	12.6g
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		
	★ごはん150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 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)	乳麦 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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★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 アジのカレー焼 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(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵麦 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	223kcal	489kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	513kcal
	たんぱく質	16.7g	22.5g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.7g	21.8g
夕食	★ごはん150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 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)	乳麦 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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★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 アジのカレー焼 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(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵麦 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	223kcal	489kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	513kcal
	たんぱく質	16.7g	22.5g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.7g	21.8g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.3g	13.6g
合計	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	43.2g	208.3g
	ナトリウム	2267mg	2831mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2106mg	2725mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g
	エネルギー	614kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.2g	56.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.5g
合計(間食込)	脂質	31.6g	35.3g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.1g	34.9g
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	43.2g	208.3g
	ナトリウム	2267mg	2831mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2106mg	2725mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g
	エネルギー	811kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1602kcal
	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	38.6g	42.3g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.1g	41.9g
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	71.0g	236.1g
	ナトリウム	2339mg	2903mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2182mg	2801mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g

※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て各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

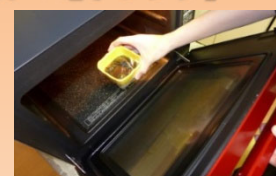


温め
の×は
ココに
表示

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10月27日(火)までにご連絡下さい。
11月7日(土)お届け分より反映します。

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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 目玉焼き 春雨の甘酢炒め さっぱりポテトサラダ	卵 麦 卵		★ごはん150g 豆腐ステーキ 麩の野菜あんかけ さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん150g ひとくちがんも煮 里芋の和風クリーム煮 春雨のサラダ	麦 乳麦 卵		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ	麦 卵麦 卵乳		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え	麦落 卵乳麦 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	283kcal	526kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	313mg	374mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	291mg	352mg
	リン	107mg	172mg	リン	61mg	126mg	リン	110mg	175mg	リン	92mg	157mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 ピリ辛担々ナス 三色野菜ナムル	麦 麦 麦		★ごはん150g 治部風煮 きのこのきんぴら 玉子スパサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 酢豚 野菜のオイスター炒め えびポテトサラダ	乳麦 麦 卵乳麦え		★ごはん150g さわらの醤油焼 人参のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 コールスローサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦 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	316kcal	559kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	506mg	567mg
	リン	139mg	204mg	リン	178mg	243mg	リン	149mg	214mg	リン	162mg	227mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
夕食	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとりみ煮 コーンクリームマカロニ	麦 麦 麦 麦 乳麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 切干大根のおから煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ バジルマカロニ ナスの油炒め キャベツのビーナッツ和え	乳麦 麦 麦 麦落		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ	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	374kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	133mg	198mg	リン	114mg	179mg	リン	147mg	212mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	973kcal	1702kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2090mg	2093mg
	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1245mg	1428mg
	リン	379mg	574mg	リン	353mg	548mg	リン	406mg	601mg	リン	389mg	584mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
合計(間食込)	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
	リン	386mg	581mg	リン	359mg	554mg	リン	409mg	604mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g

※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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は10月27日(火)までにご連絡下さい
11月7日(土)お届け分より反映します。

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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 揚げ豆腐のとろろがけ 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 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ		麦 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 ブロッコリーの玉子とし ひじきのごまマヨ和え		卵麦か 卵麦 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	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	203kcal	493kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	6.6g	11.5g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	265mg	337mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	95mg	172mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★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 ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め		麦 乳麦 乳麦 麦 乳	★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 大豆と人参の煮物 大根のビリッと柚子風味サラダ		麦 麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	354mg	426mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg
	リン	85mg	162mg	リン	158mg	235mg	リン	221mg	298mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
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		◎パイナップル(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 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★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 卵乳麦	★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 明太春雨サラダ		乳麦 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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	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	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g	19.9g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	551mg	623mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	212mg	289mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	766kcal	1636kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	49.4g	51.5g
	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	42.0g	230.7g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
	カリウム	1249mg	1465mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1581mg	1797mg
	リン	417mg	648mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	433mg	664mg	リン	545mg	776mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	49.6g	51.7g
	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	72.5g	261.2g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1695mg	1911mg
	リン	431mg	662mg	リン	521mg	752mg	リン	535mg	766mg	リン	445mg	676mg	リン	551mg	782mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

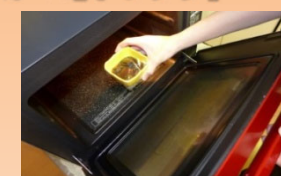


温め
の
×
は
こ
こ
に
表
示

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!)



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