

【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

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 乳麦 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	212kcal	479kcal	エネルギー	75kcal	341kcal	エネルギー	119kcal	389kcal	エネルギー	148kcal	426kcal	エネルギー	111kcal	383kcal
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	8.6g	15.2g	蛋白質	7.5g	13.8g
	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	2.5g	3.4g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	6.8g	8.5g	脂 質	6.0g	7.0g
	炭水化物	18.6g	74.7g	炭水化物	9.6g	66.1g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	13.0g	69.6g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	507mg	951mg	ナトリウム	549mg	1016mg	ナトリウム	486mg	927mg	ナトリウム	641mg	1085mg	ナトリウム	509mg	950mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 白菜と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 キャベツのコンソメ煮 白菜とミンチの中華炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 麦落 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	223kcal	500kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	273kcal	551kcal	エネルギー	267kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	535kcal
	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	16.7g	22.6g	蛋白質	12.1g	18.4g	蛋白質	15.1g	21.2g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	14.7g	15.6g	脂 質	17.1g	18.8g	脂 質	13.9g	14.9g	脂 質	15.8g	16.7g
	炭水化物	16.4g	74.5g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	17.1g	74.0g	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	743mg	1187mg	ナトリウム	899mg	1341mg	ナトリウム	813mg	1254mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 南瓜の柚子そぼろあん インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参グラッセ ふきの含め煮 オクラとそぼろの味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦落 卵乳麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		乳麦 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	229kcal	511kcal	エネルギー	237kcal	503kcal	エネルギー	201kcal	479kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	222kcal	493kcal
	蛋白質	12.5g	19.0g	蛋白質	7.5g	13.1g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	10.3g	16.0g
	脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	11.4g	12.4g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	10.4g	11.3g
	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	23.6g	79.5g	炭水化物	9.0g	67.4g	炭水化物	21.0g	78.3g	炭水化物	21.8g	78.9g
	ナトリウム	716mg	1158mg	ナトリウム	683mg	1126mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	847mg	1289mg	ナトリウム	913mg	1355mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	664kcal	1490kcal	エネルギー	610kcal	1409kcal	エネルギー	593kcal	1419kcal	エネルギー	653kcal	1474kcal	エネルギー	598kcal	1411kcal
	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	28.2g	45.5g	蛋白質	33.5g	51.8g	蛋白質	36.9g	55.4g	蛋白質	28.4g	46.3g
	脂 質	34.7g	38.3g	脂 質	30.1g	32.8g	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	31.5g	35.1g	脂 質	32.2g	35.0g
	炭水化物	53.7g	225.5g	炭水化物	57.7g	226.6g	炭水化物	35.9g	208.4g	炭水化物	53.2g	223.9g	炭水化物	50.3g	221.9g
	ナトリウム	1985mg	3312mg	ナトリウム	1975mg	3329mg	ナトリウム	2273mg	3598mg	ナトリウム	2301mg	3628mg	ナトリウム	2196mg	3545mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g

★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11月3日(火)までにご連絡下さい。
11月14日(土)お届け分より反映します。

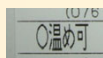
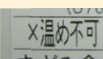
お食事の作り方



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
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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



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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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		
	厚焼玉子	卵麦		麩と野菜の煮物	麦		豚肉と厚揚げの煮物	麦		鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	一口ナスのオランダ煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		蕪のそぼろ煮	麦		きんぴら	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	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	212kcal	371kcal	エネルギー	75kcal	234kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	7.6g	40.6g
昼	ナトリウム	507mg	947mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	509mg	949mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの磯辺焼	麦		豚肉としめじのオイスター炒め	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		サワラの磯辺焼	麦		チーズささみフライ	乳麦	
	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		塩枝豆			キャベツのコンソメ煮	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
食	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		白菜と春雨の中華煮	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		大根麻婆	麦落か	
	若芽の酢味噌和え			★味噌汁	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	★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	223kcal	382kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
夕	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	774mg	1214mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のきのこあん	麦		ハムカツ	乳麦		ホキの青じそ焼	麦		生姜焼き	麦落		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	南瓜の柚子そぼろあん	麦		人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦		人参煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦		ふきの含め煮	乳麦		豚バラとこんにやくの煮物	麦		大根とコーンの中華和え	麦か		竹の子と豚肉の味噌煮	麦	
	★味噌汁	麦		オクラとそぼろの味噌和え	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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	229kcal	388kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	222kcal	381kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.4g	11.1g
食	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	21.8g	54.8g
	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	913mg	1353mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	664kcal	1141kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal
食	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	28.4g	39.5g
	脂質	34.7g	36.8g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	32.2g	34.3g
	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	35.9g	134.9g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	50.3g	149.3g
	ナトリウム	1985mg	3305mg	ナトリウム	1975mg	3295mg	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	2301mg	3621mg	ナトリウム	2196mg	3516mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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11月3日(火)までにご連絡下さい。
11月14日(土)お届け分より反映します。

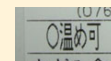
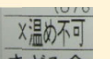
お食事の作り方



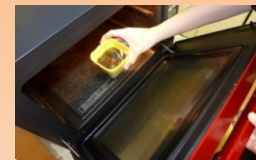
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
の
×
は
こ
こ
に
表
示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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	
	がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	温泉玉子	卵麦
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	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	
	とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
	黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦
	マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	大根とひじきの煮物	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
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
	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	89kcal	266kcal
	たんぱく質	3.3g	7.0g	たんぱく質	2.9g	6.6g	たんぱく質	2.6g	6.3g
	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g
	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	10.6g	48.7g
夕 食	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム	578mg	1100mg	ナトリウム	460mg	982mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	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
	エネルギー	233kcal	410kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	たんぱく質	5.7g	9.4g	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	8.4g	12.1g
食	脂 質	14.3g	15.0g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g
	炭水化物	20.3g	58.4g	炭水化物	19.6g	57.7g	炭水化物	23.9g	62.0g
	ナトリウム	672mg	1194mg	ナトリウム	897mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1299mg
	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
食	鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦
	油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の干切煮	乳麦
	若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	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
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
	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	227kcal	404kcal
	たんぱく質	7.8g	11.5g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	7.1g	10.8g
	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.8g	12.5g
	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物	15.9g	54.0g	炭水化物	24.0g	62.1g
食	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム	732mg	1254mg	ナトリウム	622mg	1144mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
	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	543kcal	1074kcal	エネルギー	496kcal	1027kcal	エネルギー	521kcal	1052kcal
	たんぱく質	16.8g	27.9g	たんぱく質	20.1g	31.2g	たんぱく質	18.1g	29.2g
食	脂 質	28.6g	30.7g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.4g	26.5g
	炭水化物	53.6g	167.9g	炭水化物	52.7g	167.0g	炭水化物	58.5g	172.8g
	ナトリウム	1895mg	3461mg	ナトリウム	2207mg	3773mg	ナトリウム	1859mg	3425mg
	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。

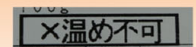
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



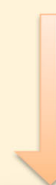
次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

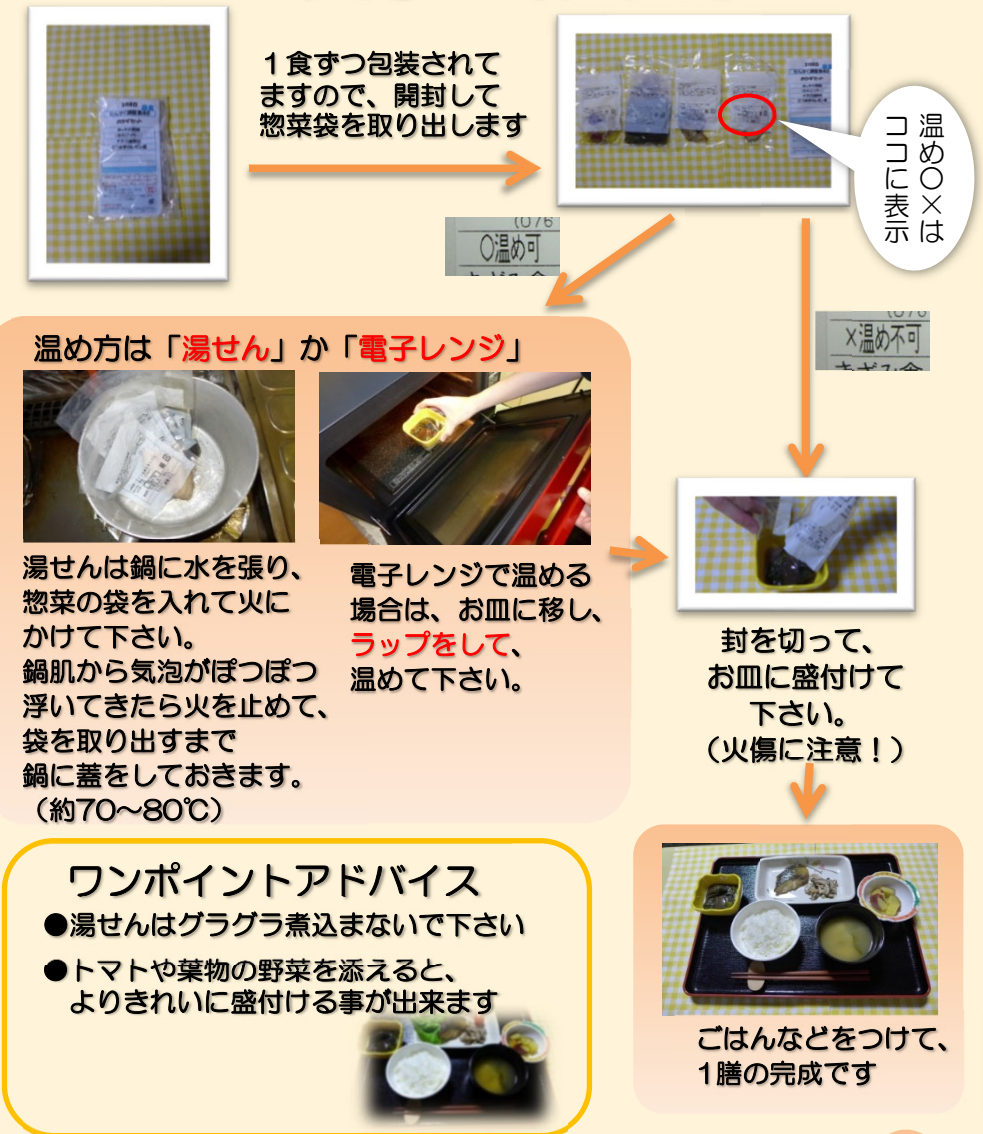
変更は11月3日(火)までにご連絡下さい。
11月14日(土)お届け分より反映します。

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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 ソフトハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参のレモン煮 スープキャベツ 法蓮草ソテー	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え	麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とし 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 切干と菜の花のおひたし	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	199kcal	392kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
間食	脂質	11.1g	11.6g	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	17.3g	59.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	818mg	819mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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 春雨のピーナッツ和え	麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブ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 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 野菜の生姜醤油漬け	乳麦 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	202kcal	395kcal	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	16.3g	19.6g	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	9.1g	9.6g	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	12.7g	54.6g	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	672mg	673mg	ナトリウム	758mg	759mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	611kcal	1190kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	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	44.0g	169.7g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.7g	173.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	818kcal	1397kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	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	75.9g	201.6g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	71.5g	197.2g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	75.5g	201.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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○×は
ここに表示

湯せんは「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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

(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11月3日(火)までにご連絡下さい。
11月14日(土)お届け分より反映します。

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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 野菜笹かまぼこ 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
	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
昼食	ナトリウム	658mg	848mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g
	★ごはん150g ソフトハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参のレモン煮 スープキャベツ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★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 切干と菜の花のおひたし ★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	199kcal	465kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
	たんぱく質	10.6g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g
間食	脂質	11.1g	12.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	14.1g	68.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.4g	73.6g
	ナトリウム	835mg	1061mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	791mg	964mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	818mg	990mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦落		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブ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	202kcal	464kcal	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	16.3g	21.9g	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	9.1g	10.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
	炭水化物	12.7g	67.9g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g
合計	ナトリウム	672mg	902mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	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	611kcal	1398kcal	エネルギー	632kcal	1412kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	632kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.1g	56.9g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.0g	56.0g
	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
合計(間食込)	炭水化物	44.0g	208.6g	炭水化物	48.9g	214.7g	炭水化物	42.6g	206.4g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.7g	213.7g
	ナトリウム	2165mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2736mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1939mg	2564mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	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	818kcal	1605kcal	エネルギー	829kcal	1609kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.7g
	脂質	39.1g	43.0g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g

※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

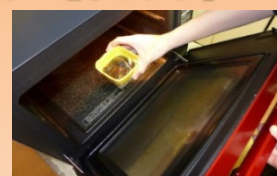


温める
の×は
ココに
表示

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!)

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)



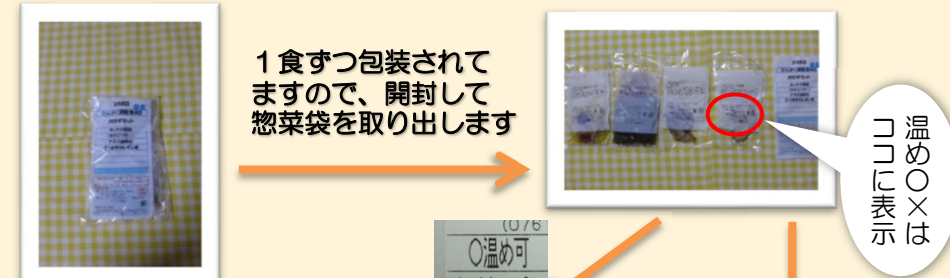
より良い商品・サー
ビスの提供に向け、
アンケートへのご協
力をお願い致します

(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11月3日(火)までにご連絡下さい。
11月14日(土)お届け分より反映します。

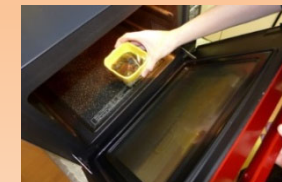
お食事の作り方



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!)



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

11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら マッシュサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん しめじのバター醤油パスタ キャベツの白ドレ和え		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ふきと人参の甘露煮 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイートパンプ マリネサラダ		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	310kcal	553kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.8g	16.4g
炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	35.1g	87.9g
ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	556mg	557mg
カリウム	465mg	526mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	544mg	605mg
リン	117mg	182mg	リン	120mg	185mg	リン	84mg	149mg	リン	92mg	157mg	リン	123mg	188mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★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 豚バラとキャベツの味噌炒め ジャガ芋きんぴら チーズマカロニサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ 白菜と厚揚げのとり煮 たたきごぼう		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋の柚子味噌煮 ナスのおろし和え		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
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	21.8g	22.4g
炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.1g	79.9g
ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	800mg	801mg
カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	368mg	429mg
リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	134mg	199mg	リン	124mg	189mg	リン	185mg	250mg
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎黄桃(缶) 75g		75g	◎みかん(缶) 75g		75g	◎パイナップル(缶) 75g		75g	◎黄桃(缶) 75g		75g	◎みかん(缶) 75g		75g
★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー キャベツの和風カレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★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 カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ		麦落 乳 卵麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 オニオンソテー 切干大根のコンソメ炒め れんこんとひじきのサラダ		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	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g
脂質	18.6g	19.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g
炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	21.8g	74.6g
ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	730mg	731mg
カリウム	409mg	470mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	389mg	450mg
リン	82mg	147mg	リン	130mg	195mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	109mg	174mg
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	食塩相当量	1.9g	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal
たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	84.0g	242.4g
ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1210mg	1393mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1301mg	1484mg
リン	365mg	560mg	リン	380mg	575mg	リン	361mg	556mg	リン	339mg	534mg	リン	417mg	612mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g
炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	95.5g	253.9g
ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1357mg	1540mg
リン	372mg	567mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	リン	346mg	541mg	リン	423mg	618mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は11月3日(火)までにご連絡下さい。
11月14日(土)お届け分より反映します。

11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)								
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー						
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		乳麦落 乳麦 麦		★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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	174kcal	464kcal					
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g					
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.7g	16.4g	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	14.1g	77.0g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.3g	75.2g					
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	671mg	672mg					
	カリウム	510mg	582mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	245mg	317mg					
	リン	101mg	178mg	リン	128mg	205mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	131mg	208mg					
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	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		乳麦 卵乳麦 麦		★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 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまヨネーズ		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	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	587kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	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	17.4g	たんぱく質	16.1g	21.0g	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	23.3g	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	72.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	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	673mg	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	519mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	445mg	517mg					
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	242mg	319mg	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	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		麦 乳麦 麦 卵乳麦		★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 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	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	617kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	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	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	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	15.5g	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	91.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	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	700mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	634mg	635mg					
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	742mg	814mg	カリウム	443mg	515mg					
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	184mg	261mg	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	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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal					
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g					
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g					
	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	45.0g	233.7g					
	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1970mg	1973mg					
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1609mg	1825mg	カリウム	1133mg	1349mg					
	リン	420mg	651mg	リン	493mg	724mg	リン	507mg	738mg	リン	536mg	767mg	リン	404mg	635mg					
	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	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)	エネルギー		909kcal	1779kcal	エネルギー		883kcal	1753kcal	エネルギー		935kcal	1805kcal	エネルギー		930kcal	1800kcal	エネルギー		913kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質		40.2g	54.9g	
脂質		46.8g	48.9g	脂質		47.8g	49.9g	脂質		43.8g	45.9g	脂質		41.8g	43.9g	脂質		47.6g	49.7g	
炭水化物		80.2g	268.9g	炭水化物		73.5g	262.2g	炭水化物		91.8g	280.5g	炭水化物		96.1g	284.8g	炭水化物		75.9g	264.6g	
ナトリウム		1992mg	1995mg	ナトリウム		2124mg	2127mg	ナトリウム		2035mg	2038mg	ナトリウム		1684mg	1687mg	ナトリウム		1976mg	1979mg	
カリウム		1581mg	1797mg	カリウム		1461mg	1677mg	カリウム		1663mg	1879mg	カリウム		1723mg	1939mg	カリウム		1253mg	1469mg	
リン		434mg	665mg	リン		505mg	736mg	リン		521mg	752mg	リン		542mg	773mg	リン		418mg	649mg	
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	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
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