【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16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20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	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー		麦
	バジルポテトチキン		卵乳麦	ブロッコリーのサラダ		麦	人参しりしり		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	175kcal	442kcal	エネルギー	177kcal	462kcal	エネルギー	124kcal	395kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	170kcal	442kcal
	蛋白質	8.0g	13.7g	蛋白質	7.0g	13.5g	蛋白質	7.6g	13.5g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	7.4g	13.7g
	脂 質	9.2g	10.1g	脂 質	12.3g	14.0g	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	8.0g	9.7g	脂 質	7.3g	8.3g
	炭水化物	14.7g	71.6g	炭水化物	9.6g	67.9g	炭水化物	10.5g	68.0g	炭水化物	12.9g	69.5g	炭水化物	18.3g	75.5g
	ナトリウム	558mg	1025mg	ナトリウム	382mg	823mg	ナトリウム	496mg	938mg	ナトリウム	718mg	1162mg	ナトリウム	588mg	1029mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら		卵麦	ホッケの幽庵焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦	アジのカレー焼		麦
	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	天ぷらのタレ		麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大根の甘酢漬け		
	若芽とパインの酢の物		麦	インゲンソテー		乳麦	ナスの油炒め		麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	さつま芋サラダ		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落
				煮生酢		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	181kcal	462kcal	エネルギー	190kcal	464kcal	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	172kcal	452kcal
	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	13.8g	19.9g	蛋白質	11.5g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	15.7g	21.6g
	脂 質	8.2g	9.9g	脂 質	6.7g	7.7g	脂 質	21.1g	22.8g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	6.3g	7.2g
	炭水化物	18.7g	76.0g	炭水化物	20.1g	77.8g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	32.3g	88.3g	炭水化物	13.5g	72.9g
	ナトリウム	808mg	1249mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	644mg	1085mg	ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	761mg	1203mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ブリのごま醤油焼		麦	ポークジンジャー		麦	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	人参のきな粉和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			若芽ともやしの酢の物		麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和え		麦	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦	★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	325kcal	597kcal	エネルギー	284kcal	550kcal	エネルギー	183kcal	464kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	16.8g	22.9g	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	12.4g	18.7g
	脂 質	20.2g	21.2g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	4.5g	5.5g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	14.4g	16.1g
	炭水化物	16.8g	73.6g	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	29.5g	88.6g	炭水化物	12.5g	70.2g	炭水化物	19.6g	75.6g
	ナトリウム	839mg	1280mg	ナトリウム	764mg	1231mg	ナトリウム	1033mg	1474mg	ナトリウム	726mg	1168mg	ナトリウム	955mg	1396mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	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	フルセット
	エネルギー	681kcal	1501kcal	エネルギー	651kcal	1476kcal	エネルギー	628kcal	1456kcal	エネルギー	615kcal	1431kcal	エネルギー	603kcal	1431kcal
	蛋白質	33.5g	51.8g	蛋白質	36.6g	55.0g	蛋白質	27.3g	45.9g	蛋白質	29.8g	47.7g	蛋白質	35.5g	54.0g
	脂 質	37.6g	41.2g	脂 質	35.9g	39.5g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	28.3g	31.8g	脂 質	28.0g	31.6g
	炭水化物	50.2g	221.2g	炭水化物	47.5g	220.0g	炭水化物	58.8g	231.8g	炭水化物	57.7g	228.0g	炭水化物	51.4g	224.0g
	ナトリウム	2205mg	3554mg	ナトリウム	1929mg	3279mg	ナトリウム	2173mg	3497mg	ナトリウム	2268mg	3596mg	ナトリウム	2304mg	3628mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g

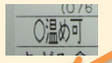
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

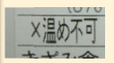
変更は11月17日(火)までにご連絡下さい。
11月28日(土)お届け分より反映します。

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○×はココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル　0120－114－284
受付時間　月～金　9:00～20:00
土　9:00～17:00
携帯電話からは…0570－001－911（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

【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16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20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		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー		麦
	バジルポテトチキン		卵乳麦	ブロッコリーのサラダ		麦	人参しりしり		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	170kcal	329kcal
	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	12.3g	13.0g	脂 質	5.1g	5.8g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	7.3g	8.0g
	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	382mg	822mg	ナトリウム	496mg	936mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	588mg	1028mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら		卵麦	ホッケの幽庵焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦	アジのカレー焼		麦
	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	天ぷらのタレ		麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大根の甘酢漬け		
	若芽とパインの酢の物		麦	インゲンソテー		乳麦	ナスの油炒め		麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	さつま芋サラダ		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落
				煮生酢		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	181kcal	340kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	15.7g	19.4g
	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	21.1g	21.8g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	6.3g	7.0g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	13.5g	46.5g
	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	761mg	1201mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリのごま醤油焼		麦	ポークジンジャー		麦	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	人参のきな粉和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			若芽ともやしの酢の物		麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和え		麦	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦	★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	325kcal	484kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	12.4g	16.1g
	脂 質	20.2g	20.9g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	14.4g	15.1g
	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	19.6g	52.6g
	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	955mg	1395mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.8g	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	681kcal	1158kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal
	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	35.5g	46.6g
	脂 質	37.6g	39.7g	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	30.7g	32.8g	脂 質	28.3g	30.4g	脂 質	28.0g	30.1g
	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	47.5g	146.5g	炭水化物	58.8g	157.8g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	51.4g	150.4g
	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	1929mg	3249mg	ナトリウム	2173mg	3493mg	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	2304mg	3624mg
	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g

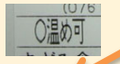
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

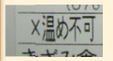
変更は11月17日(火)までにご連絡下さい。
11月28日(土)お届け分より反映します。

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○×はココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル　0120－114－284
受付時間　月～金　9:00～20:00
　　土　　9:00～17:00
携帯電話からは…0570－001－911（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

【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16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦
	昆布の佃煮	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	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 / フルセット	
	エネルギー 100kcal 277kcal		エネルギー 148kcal 325kcal		エネルギー 119kcal 296kcal		エネルギー 118kcal 295kcal		エネルギー 119kcal 296kcal	
	蛋白質 1.8g 5.5g		蛋白質 4.6g 8.3g		蛋白質 4.6g 8.3g		蛋白質 3.4g 7.1g		蛋白質 3.4g 7.1g	
	脂 質 5.4g 6.1g		脂 質 8.3g 9.0g		脂 質 6.3g 7.0g		脂 質 5.2g 5.9g		脂 質 3.1g 3.8g	
	炭水化物 12.5g 50.6g		炭水化物 14.4g 52.5g		炭水化物 10.7g 48.8g		炭水化物 15.6g 53.7g		炭水化物 21.3g 59.4g	
	ナトリウム 504mg 1026mg		ナトリウム 639mg 1161mg		ナトリウム 612mg 1134mg		ナトリウム 574mg 1096mg		ナトリウム 421mg 943mg	
	食塩相当量 1.3g 2.6g		食塩相当量 1.6g 3.0g		食塩相当量 1.6g 2.9g		食塩相当量 1.5g 2.8g		食塩相当量 1.1g 2.4g	
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落
	大豆大根煮	卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★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 / フルセット	
	エネルギー 156kcal 333kcal		エネルギー 162kcal 339kcal		エネルギー 154kcal 331kcal		エネルギー 208kcal 385kcal		エネルギー 176kcal 353kcal	
	蛋白質 6.9g 10.6g		蛋白質 9.2g 12.9g		蛋白質 5.8g 9.5g		蛋白質 10.2g 13.9g		蛋白質 4.2g 7.9g	
	脂 質 7.0g 7.7g		脂 質 6.8g 7.5g		脂 質 6.5g 7.2g		脂 質 10.8g 11.5g		脂 質 9.9g 10.6g	
	炭水化物 17.4g 55.5g		炭水化物 15.5g 53.6g		炭水化物 17.4g 55.5g		炭水化物 18.1g 56.2g		炭水化物 18.6g 56.7g	
	ナトリウム 760mg 1282mg		ナトリウム 870mg 1392mg		ナトリウム 811mg 1333mg		ナトリウム 840mg 1362mg		ナトリウム 792mg 1314mg	
	食塩相当量 1.9g 3.3g		食塩相当量 2.2g 3.5g		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	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦
	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★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 / フルセット	
	エネルギー 224kcal 401kcal		エネルギー 172kcal 349kcal		エネルギー 205kcal 382kcal		エネルギー 179kcal 356kcal		エネルギー 139kcal 316kcal	
	蛋白質 8.7g 12.4g		蛋白質 9.4g 13.1g		蛋白質 12.0g 15.7g		蛋白質 7.0g 10.7g		蛋白質 8.6g 12.3g	
	脂 質 11.2g 11.9g		脂 質 6.4g 7.1g		脂 質 9.2g 9.9g		脂 質 9.0g 9.7g		脂 質 4.6g 5.3g	
	炭水化物 21.6g 59.7g		炭水化物 21.2g 59.3g		炭水化物 19.0g 57.1g		炭水化物 17.4g 55.5g		炭水化物 16.7g 54.8g	
	ナトリウム 882mg 1404mg		ナトリウム 711mg 1233mg		ナトリウム 942mg 1464mg		ナトリウム 695mg 1217mg		ナトリウム 953mg 1475mg	
	食塩相当量 2.2g 3.6g		食塩相当量 1.8g 3.1g		食塩相当量 2.4g 3.7g		食塩相当量 1.8g 3.1g		食塩相当量 2.4g 3.8g	
	栄養価 / おかずセット / フルセット		栄養価 / おかずセット / フルセット		栄養価 / おかずセット / フルセット		栄養価 / おかずセット / フルセット		栄養価 / おかずセット / フルセット	
	エネルギー 480kcal 1011kcal		エネルギー 482kcal 1013kcal		エネルギー 478kcal 1009kcal		エネルギー 505kcal 1036kcal		エネルギー 434kcal 965kcal	
	蛋白質 17.4g 28.5g		蛋白質 23.2g 34.3g		蛋白質 22.4g 33.5g		蛋白質 20.6g 31.7g		蛋白質 16.2g 27.3g	
	脂 質 23.6g 25.7g		脂 質 21.5g 23.6g		脂 質 22.0g 24.1g		脂 質 25.0g 27.1g		脂 質 17.6g 19.7g	
	炭水化物 51.5g 165.8g		炭水化物 51.1g 165.4g		炭水化物 47.1g 161.4g		炭水化物 51.1g 165.4g		炭水化物 56.6g 170.9g	
	ナトリウム 2146mg 3712mg		ナトリウム 2220mg 3786mg		ナトリウム 2365mg 3931mg		ナトリウム 2109mg 3675mg		ナトリウム 2166mg 3732mg	
	食塩相当量 5.4g 9.5g		食塩相当量 5.6g 9.6g		食塩相当量 6.1g 10.0g		食塩相当量 5.4g 9.4g		食塩相当量 5.5g 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

変更は１１月１７日(火)までにご連絡下さい。
１１月２８日(土)お届け分より反映します。

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

	11月16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20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120g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ		麦 麦 卵乳	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え		卵麦 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		麦 麦	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		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	178kcal	371kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	545mg	546mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル		乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え		麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え		 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚の味噌炒め		乳麦 麦 卵麦落	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		卵麦 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	213kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ		乳麦 卵乳麦か 卵麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とブロッコリーの玉子炒め 豆腐としめじのとろみ煮 キャベツのマスタードピクルス		卵乳 麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー		麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。
※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。

変更は11月17日(火)までにご連絡下さい。
11月28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○×はココに表示

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

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

（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

	11月16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20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150g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁（豆腐・なめこ）		麦 麦 卵乳	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁（巻麩・キャベツ）		卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★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 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	178kcal	438kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	10.7g	16.1g	たんぱく質	8.2g	13.9g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	9.9g	15.6g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	8.4g	9.4g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	632mg	859mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	812mg	977mg	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	545mg	772mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁（揚げ・白菜）		麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁（白菜・ひじき）		 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚の味噌炒め ★すまし汁（椎茸・豆腐）		乳麦 麦 卵麦落 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁（切干・なめこ）		卵麦 乳麦 麦 卵乳麦
		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	213kcal	472kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	18.6g	23.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	13.3g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	15.3g	69.3g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	659mg	824mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	816mg	964mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁（揚げ・キャベツ）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		乳麦 卵乳麦か 卵麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とブロッコリーの玉子炒め 豆腐としめじのとろみ煮 キャベツのマスタードピクルス ★味噌汁（揚げ・小松菜）		卵乳 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 卵乳麦 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	241kcal	509kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	182kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	10.6g	16.6g	たんぱく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	10.9g	64.9g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	641mg	870mg	ナトリウム	783mg	931mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g
合計		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	632kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1407kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	31.7g	35.6g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	48.3g	214.1g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	45.0g	210.2g	炭水化物	41.9g	206.7g
	ナトリウム	2116mg	2735mg	ナトリウム	2154mg	2755mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2081mg	2684mg	ナトリウム	2043mg	2644mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1614kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	825kcal	1609kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	48.7g	64.3g
	脂質	38.7g	42.6g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	75.2g	239.5g	炭水化物	80.2g	246.0g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	72.8g	238.0g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2192mg	2811mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2243mg	2863mg	ナトリウム	2157mg	2760mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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。
※お召し上がりについて、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。
※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。

変更は11月17日(火)までにご連絡下さい。
11月28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○×は
ココに表示

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、
１膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル　0120－114－284
受付時間　月～金　9:00～20:00
　　土　　9:00～17:00
携帯電話からは…0570－001－911（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

（たんぱく40g調整食）　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	11月16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20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150g 厚焼玉子 里芋のおろし揚げ出し キャベツとベーコンの和え物		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう さつま揚げと小松菜の煮浸し レインボーサラダ		卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ		麦落 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 蓮根とさつま芋の甘酢煮 キャベツと人参の浅漬け		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 玉子スパサラダ		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	252kcal	495kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	365mg	426mg
	リン	139mg	204mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	125mg	190mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 法蓮草の煮びたし ツナのマヨパスタ 五目野菜の甘酢和え		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー じゃがいもののり塩炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 乳 卵	★ごはん150g 中華風親子煮 クリームコロッケ ひじきとごぼうのナムル		卵乳麦 乳麦か 麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げと人参の煮びたし カラフルサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨のおかかマヨ炒め インゲンのごま和え		麦 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	301kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	112mg	177mg	リン	148mg	213mg	リン	115mg	180mg	リン	181mg	246mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル（缶）	75g		◎黄桃（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 チキンの高菜マヨ 人参のきんぴら 小倉金時 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 オクラのペペロンチーノ かぼちゃのゴマ煮 春雨フルーツサラダ		麦 卵	★ごはん150g ソフトハンバーグ 特製デミグラスソース ピーマンソテー 切干大根のコンソメ炒め さっぱりポテトサラダ		乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参シャトー 里芋と小松菜のとろみ煮 フレンチマカロニ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め コールスローサラダ		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	406kcal	649kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	114mg	179mg	リン	130mg	195mg	リン	177mg	242mg	リン	164mg	229mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	85.5g	243.9g
	ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	リン	363mg	558mg	リン	442mg	637mg	リン	487mg	682mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	100.7g	259.1g
	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1907mg	1910mg
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1358mg	1541mg
	リン	368mg	563mg	リン	370mg	565mg	リン	445mg	640mg	リン	494mg	689mg	リン	454mg	649mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

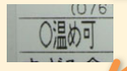
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

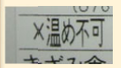
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は11月17日(火)までにご連絡下さい。
11月28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





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル　0120－114－284
受付時間　月～金　9:00～20:00
土　9:00～17:00
携帯電話からは…0570－001－911（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	11月16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20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 野菜笹かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え		卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ		卵麦 乳麦 卵乳	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 切干大根のコンソメ炒め 竹輪のソースマヨ		卵乳麦落か 乳麦 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦落か 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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	312mg	384mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	88mg	165mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 卵麦 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 塩枝豆 大根とひき肉のクリーム煮 春雨のサラダ		麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 法蓮草の煮びたし 大根の柚香煮 コールスローサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オニオンソテー コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨の中華和え		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	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	216mg	293mg	リン	201mg	278mg	リン	53mg	130mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦か 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 マカロニサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 大豆とごぼうの煮物 パインキャロットラペ		乳麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	399mg	471mg	カリウム	839mg	911mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	185mg	262mg	リン	218mg	295mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	765kcal	1635kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	43.8g	232.5g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1340mg	1556mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1115mg	1331mg
	リン	501mg	732mg	リン	579mg	810mg	リン	375mg	606mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	86.7g	275.4g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1759mg	1975mg	カリウム	1229mg	1445mg
	リン	515mg	746mg	リン	591mg	822mg	リン	381mg	612mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。

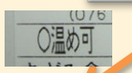
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

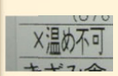
変更は11月17日(火)までにご連絡下さい。
11月28日(土)お届け分より反映します。

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○×は
ココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル　0120－114－284
受付時間　月～金　9:00～20:00
土　9:00～17:00
携帯電話からは…0570－001－911（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します