

【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

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)			
朝	★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ ふきと人参の甘露煮 ひじきの梅煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みポーク大豆 大根の千切煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース スパソテー インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら塩焼 若芽の酢味噌和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 一口ナスのオランダ煮 大根の梅和え ★味噌汁			
食	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	81kcal	348kcal	174kcal	441kcal	176kcal	443kcal	67kcal	334kcal	133kcal	408kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	10.1g	14.0g	19.9g	7.7g	13.6g	5.1g	11.0g	5.9g	12.4g	蛋白質
	脂質	3.9g	4.8g	9.0g	9.9g	9.8g	10.7g	2.1g	3.0g	7.6g	9.2g	脂質
	炭水化物	9.6g	65.8g	10.7g	67.3g	14.6g	70.9g	7.2g	63.8g	9.9g	65.6g	炭水化物
	ナトリウム	660mg	1115mg	716mg	1169mg	461mg	916mg	470mg	923mg	580mg	1038mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	塩分
昼	★やわらかごはん180g えびカツ キャベツといんげんのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身のふわふわ蒸し 味噌ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏肉とれんこんの炒め煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ごぼう大豆 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 菜の花 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁			
食	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	325kcal	597kcal	189kcal	455kcal	217kcal	483kcal	353kcal	627kcal	320kcal	591kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	17.5g	11.0g	16.6g	12.8g	18.4g	14.6g	21.0g	14.1g	19.8g	蛋白質
	脂質	21.4g	22.4g	8.9g	9.8g	9.3g	10.2g	15.1g	16.1g	19.6g	20.5g	脂質
	炭水化物	20.3g	77.1g	16.5g	72.6g	20.5g	76.6g	38.2g	95.5g	21.8g	79.0g	炭水化物
	ナトリウム	809mg	1309mg	832mg	1285mg	812mg	1271mg	821mg	1277mg	686mg	1139mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.7g	2.9g	塩分
夕	★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 ピーマンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スナッフえんどう 豆腐の柚子あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラ 野菜の酒粕煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏味噌田楽 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃこサラダ ★味噌汁			
食	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	259kcal	529kcal	270kcal	555kcal	244kcal	521kcal	267kcal	533kcal	292kcal	559kcal	エネルギー
	蛋白質	14.1g	19.9g	10.4g	16.8g	11.5g	17.8g	11.1g	16.8g	13.1g	18.9g	蛋白質
	脂質	13.3g	14.2g	14.6g	15.6g	12.0g	13.0g	13.0g	13.9g	14.3g	15.2g	脂質
	炭水化物	20.2g	77.2g	23.6g	83.4g	21.0g	79.0g	26.6g	82.7g	27.3g	83.7g	炭水化物
	ナトリウム	916mg	1368mg	798mg	1251mg	612mg	1065mg	1077mg	1531mg	831mg	1284mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.5g	2.0g	3.2g	1.6g	2.7g	2.7g	3.9g	2.1g	3.3g	塩分
	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	665kcal	1474kcal	633kcal	1451kcal	637kcal	1447kcal	687kcal	1494kcal	745kcal	1558kcal	エネルギー
	蛋白質	29.7g	47.5g	35.4g	53.3g	32.0g	49.8g	30.8g	48.8g	33.1g	51.1g	蛋白質
	脂質	38.6g	41.4g	32.5g	35.3g	31.1g	33.9g	30.2g	33.0g	41.5g	44.9g	脂質
	炭水化物	50.1g	220.1g	50.8g	223.3g	56.1g	226.5g	72.0g	242.0g	59.0g	228.3g	炭水化物
	ナトリウム	2385mg	3792mg	2346mg	3705mg	1885mg	3252mg	2368mg	3731mg	2097mg	3461mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.6g	6.0g	9.4g	4.8g	8.3g	6.0g	9.5g	5.3g	8.8g	塩分

★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1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10日(土)お届け分より反映します。

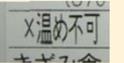
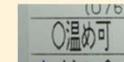
お食事の作り方



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



ココに表示
温め〇×は



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

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		
朝 食	★全粥240g ブロッコリーの玉子とし ふきと人参の甘露煮 ひじきの梅煮 ★味噌汁		★全粥240g 煮込みポーク大豆 大根の干切煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース スパソテー インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g さわら塩焼 若芽の酢味噌和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 一口ナスのオランダ煮 大根の梅和え ★味噌汁		栄養価
	エネルギー	81kcal	239kcal	174kcal	332kcal	176kcal	334kcal	67kcal	225kcal	133kcal	291kcal
昼 食	★全粥240g えびカツ キャベツといんげんのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 白身のふわふわ蒸し 味噌ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏肉とれんこんの炒め煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ごぼう大豆 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 菜の花 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁		栄養価
	エネルギー	325kcal	483kcal	189kcal	347kcal	217kcal	375kcal	353kcal	511kcal	320kcal	478kcal
夕 食	★全粥240g アジの昆布醤油焼 ピーマンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ スナッフえんどう 豆腐の柚子あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ オクラ 野菜の酒粕煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★全粥240g 鶏味噌田楽 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷりハンバーグ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃこサラダ ★味噌汁		栄養価
	エネルギー	259kcal	417kcal	270kcal	428kcal	244kcal	402kcal	267kcal	425kcal	292kcal	450kcal
食	★全粥240g えびカツ キャベツといんげんのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 白身のふわふわ蒸し 味噌ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏肉とれんこんの炒め煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ごぼう大豆 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 菜の花 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁		栄養価
	エネルギー	665kcal	1139kcal	633kcal	1107kcal	637kcal	1111kcal	687kcal	1161kcal	745kcal	1219kcal
★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1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		
朝 食	★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	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	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	栄養価
エネルギー	90kcal	262kcal	90kcal	262kcal	84kcal	256kcal	120kcal	292kcal	106kcal	278kcal	エネルギー
蛋白質	4.4g	8.1g	3.1g	6.8g	3.2g	6.9g	3.4g	7.1g	2.5g	6.2g	蛋白質
脂質	3.4g	4.1g	3.6g	4.3g	3.2g	3.9g	6.8g	7.5g	4.7g	5.4g	脂質
炭水化物	11.8g	49.9g	12.0g	50.1g	11.6g	49.7g	11.0g	49.1g	14.1g	52.2g	炭水化物
ナトリウム	591mg	1150mg	558mg	1117mg	520mg	1079mg	536mg	1095mg	547mg	1106mg	ナトリウム
塩分	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	塩分
昼 食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	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	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	栄養価
エネルギー	164kcal	336kcal	172kcal	344kcal	209kcal	381kcal	216kcal	388kcal	165kcal	337kcal	エネルギー
蛋白質	5.7g	9.4g	8.4g	12.1g	7.3g	11.0g	7.5g	11.2g	8.8g	12.5g	蛋白質
脂質	7.8g	8.5g	8.3g	9.0g	11.7g	12.4g	11.6g	12.3g	5.8g	6.5g	脂質
炭水化物	16.8g	54.9g	16.0g	54.1g	18.2g	56.3g	20.2g	58.3g	20.2g	58.3g	炭水化物
ナトリウム	902mg	1461mg	865mg	1424mg	821mg	1380mg	772mg	1331mg	954mg	1513mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	塩分
夕 食	★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	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	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	栄養価
エネルギー	168kcal	340kcal	186kcal	358kcal	155kcal	327kcal	196kcal	368kcal	182kcal	354kcal	エネルギー
蛋白質	7.3g	11.0g	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	8.6g	12.3g	6.7g	10.4g	蛋白質
脂質	8.3g	9.0g	9.1g	9.8g	6.0g	6.7g	8.9g	9.6g	10.0g	10.7g	脂質
炭水化物	16.4g	54.5g	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	18.9g	57.0g	16.0g	54.1g	炭水化物
ナトリウム	800mg	1359mg	797mg	1356mg	890mg	1449mg	838mg	1397mg	659mg	1218mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.1g	3.6g	1.7g	3.1g	塩分
夜 食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	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	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	栄養価
エネルギー	422kcal	938kcal	448kcal	964kcal	448kcal	964kcal	532kcal	1048kcal	453kcal	969kcal	エネルギー
蛋白質	17.4g	28.5g	17.8g	28.9g	17.1g	28.2g	19.5g	30.6g	18.0g	29.1g	蛋白質
脂質	19.5g	21.6g	21.0g	23.1g	20.9g	23.0g	27.3g	29.4g	20.5g	22.6g	脂質
炭水化物	45.0g	159.3g	47.7g	162.0g	48.2g	162.5g	50.1g	164.4g	50.3g	164.6g	炭水化物
ナトリウム	2293mg	3970mg	2220mg	3897mg	2231mg	3908mg	2146mg	3823mg	2160mg	3837mg	ナトリウム
塩分	5.8g	10.1g	5.6g	9.9g	5.7g	9.9g	5.5g	9.7g	5.5g	9.8g	塩分

★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。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。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。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
- (ア) 湯せん
 - (イ) 電子レンジ
- (ア) 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**。

- (イ) 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

変更は1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10日(土)お届け分より反映します。

(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1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10日(土)お届け分より反映します。

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ささみとオクラの中華風 切昆布としめじの煮物		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 切干大根のおから煮 春菊のなめこ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け		★ごはん120g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリーネサラダ	
	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	171kcal 364kcal	エネルギー	146kcal 339kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	162kcal 355kcal	エネルギー	202kcal 395kcal
	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	8.3g 11.6g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	11.6g 14.9g	たんぱく質	12.2g 15.5g
	脂質	9.8g 10.3g	脂質	5.9g 6.4g	脂質	8.0g 8.5g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	10.9g 11.4g
炭水化物	9.6g 51.5g	炭水化物	14.9g 56.8g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	11.2g 53.1g	炭水化物	13.8g 55.7g	
ナトリウム	715mg 716mg	ナトリウム	622mg 623mg	ナトリウム	622mg 623mg	ナトリウム	434mg 435mg	ナトリウム	730mg 731mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.1g 1.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
昼食	★ごはん120g 鮭の磯辺焼 インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 春雨のサラダ		★ごはん120g カジキのアラ煮 野菜のおろし煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 鶏ごぼう ブロッコリーと椎茸の煮物 野菜の三杯酢		★ごはん120g 鯖の照焼 スナッフえんどう 切干とインゲンの煮物 春菊のおひたし		★ごはん120g 鶏天ぷら 竹輪天 天つゆ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 菜の花のツナ炒め	
	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 445kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	238kcal 431kcal	エネルギー	233kcal 426kcal	エネルギー	263kcal 456kcal
	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	12.9g 16.2g	たんぱく質	19.1g 22.4g
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	13.8g 14.3g	脂質	11.4g 11.9g
炭水化物	17.0g 58.9g	炭水化物	26.2g 68.1g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	14.7g 56.6g	炭水化物	23.4g 65.3g	
ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	853mg 854mg	ナトリウム	874mg 875mg	ナトリウム	790mg 791mg	ナトリウム	892mg 893mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.3g 2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん120g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 白菜と麩の玉子とじ かぼきんサラダ	
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	221kcal 414kcal	エネルギー	263kcal 456kcal	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	205kcal 398kcal
	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	19.6g 22.9g	たんぱく質	14.2g 17.5g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	13.7g 17.0g
	脂質	10.1g 10.6g	脂質	16.1g 16.6g	脂質	11.1g 11.6g	脂質	9.7g 10.2g	脂質	9.6g 10.1g
	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	9.7g 51.6g	炭水化物	12.7g 54.6g	炭水化物	20.6g 62.5g	炭水化物	15.1g 57.0g
ナトリウム	790mg 791mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	701mg 702mg	ナトリウム	905mg 906mg	ナトリウム	590mg 591mg	
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	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
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	644kcal 1223kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	670kcal 1249kcal
	たんぱく質	43.6g 53.5g	たんぱく質	44.4g 54.3g	たんぱく質	41.9g 51.8g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	45.0g 54.9g
	脂質	31.8g 33.3g	脂質	27.5g 29.0g	脂質	30.3g 31.8g	脂質	31.4g 32.9g	脂質	31.9g 33.4g
	炭水化物	46.0g 171.7g	炭水化物	50.8g 176.5g	炭水化物	43.5g 169.2g	炭水化物	46.5g 172.2g	炭水化物	52.3g 178.0g
ナトリウム	2249mg 2252mg	ナトリウム	2149mg 2152mg	ナトリウム	2197mg 2200mg	ナトリウム	2132mg 2132mg	ナトリウム	2212mg 2215mg	
食塩相当量	5.7g 5.7g	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	食塩相当量	5.6g 5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	831kcal 1410kcal	エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	820kcal 1399kcal	エネルギー	871kcal 1450kcal
	たんぱく質	51.5g 61.4g	たんぱく質	51.8g 61.7g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	48.4g 58.3g	たんぱく質	52.4g 62.3g
	脂質	38.8g 40.3g	脂質	34.5g 36.0g	脂質	37.4g 38.9g	脂質	38.4g 39.9g	脂質	38.9g 40.4g
	炭水化物	74.2g 199.9g	炭水化物	79.7g 205.4g	炭水化物	75.4g 201.1g	炭水化物	74.3g 200.0g	炭水化物	81.2g 206.9g
	ナトリウム	2325mg 2328mg	ナトリウム	2226mg 2229mg	ナトリウム	2271mg 2274mg	ナトリウム	2205mg 2208mg	ナトリウム	2289mg 2292mg
食塩相当量	5.9g 5.9g	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	食塩相当量	5.8g 5.8g	

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

ココに表示 温め〇×は

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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

※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、商品は使用日に限定して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。

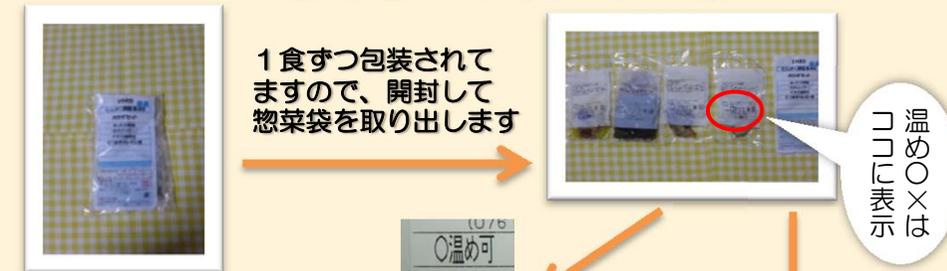
(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ささみとオクラの中華風 切昆布としめじの煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 切干大根のおから煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)						
	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	171kcal	425kcal	エネルギー	146kcal	402kcal	エネルギー	173kcal	436kcal	エネルギー	162kcal	422kcal	エネルギー	202kcal	464kcal
	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	8.3g	13.4g	たんぱく質	11.7g	17.3g	たんぱく質	11.6g	17.0g	たんぱく質	12.2g	17.8g
	脂質	9.8g	10.4g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.9g	11.8g
炭水化物	9.6g	64.1g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	13.2g	68.4g	炭水化物	11.2g	65.4g	炭水化物	13.8g	69.3g	
ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	622mg	897mg	ナトリウム	622mg	851mg	ナトリウム	434mg	657mg	ナトリウム	730mg	1005mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
昼食	★ごはん150g 鮭の磯辺焼 インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g カジキのアラ煮 野菜のおろし煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏ごぼう ブロッコリーと椎茸の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 鯖の照焼 スナッフえんどう 切干とインゲンの煮物 春菊のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏天ぷら 竹輪天 天つゆ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(しめじ・切干)						
	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	197kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	482kcal	エネルギー	238kcal	513kcal	エネルギー	233kcal	495kcal	エネルギー	263kcal	520kcal
	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	16.5g	22.0g	たんぱく質	16.0g	22.3g	たんぱく質	12.9g	18.5g	たんぱく質	19.1g	24.3g
	脂質	5.9g	6.7g	脂質	5.5g	6.8g	脂質	11.2g	13.7g	脂質	13.8g	14.9g	脂質	11.4g	12.2g
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	26.2g	80.8g	炭水化物	17.6g	72.1g	炭水化物	14.7g	69.9g	炭水化物	23.4g	78.5g	
ナトリウム	843mg	1070mg	ナトリウム	853mg	1028mg	ナトリウム	874mg	1100mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	892mg	1120mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.8g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 白菜と麩の玉子とじ かぼきんサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)						
夕食	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	221kcal	503kcal	エネルギー	263kcal	523kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	228kcal	484kcal	エネルギー	205kcal	462kcal
	たんぱく質	14.6g	21.3g	たんぱく質	19.6g	25.2g	たんぱく質	14.2g	19.3g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	13.7g	19.0g
	脂質	10.1g	12.7g	脂質	16.1g	17.2g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.5g
	炭水化物	19.4g	74.7g	炭水化物	9.7g	64.5g	炭水化物	12.7g	67.2g	炭水化物	20.6g	75.3g	炭水化物	15.1g	69.8g
ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	701mg	848mg	ナトリウム	905mg	1138mg	ナトリウム	590mg	738mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
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	589kcal	1381kcal	エネルギー	630kcal	1407kcal	エネルギー	628kcal	1420kcal	エネルギー	623kcal	1401kcal	エネルギー	670kcal	1446kcal
	たんぱく質	45.6g	62.6g	たんぱく質	44.4g	60.6g	たんぱく質	41.9g	58.9g	たんぱく質	40.7g	56.7g	たんぱく質	45.0g	61.1g
	脂質	25.8g	29.8g	脂質	27.5g	30.7g	脂質	30.3g	34.5g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	31.9g	34.5g
	炭水化物	45.1g	209.8g	炭水化物	50.8g	214.9g	炭水化物	43.5g	207.7g	炭水化物	46.5g	210.6g	炭水化物	52.3g	217.6g
ナトリウム	2348mg	2949mg	ナトリウム	2149mg	2825mg	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2129mg	2812mg	ナトリウム	2212mg	2863mg	
食塩相当量	6.0g	7.5g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	788kcal	1580kcal	エネルギー	831kcal	1608kcal	エネルギー	835kcal	1627kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	871kcal	1647kcal
	たんぱく質	53.5g	70.5g	たんぱく質	51.8g	68.0g	たんぱく質	48.0g	65.0g	たんぱく質	48.4g	64.4g	たんぱく質	52.4g	68.5g
	脂質	32.8g	36.8g	脂質	34.5g	37.7g	脂質	37.4g	41.6g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	38.9g	41.5g
	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	79.7g	243.8g	炭水化物	75.4g	239.6g	炭水化物	74.3g	238.4g	炭水化物	81.2g	246.5g
	ナトリウム	2424mg	3025mg	ナトリウム	2226mg	2902mg	ナトリウム	2271mg	2873mg	ナトリウム	2205mg	2888mg	ナトリウム	2289mg	2940mg
食塩相当量	6.2g	7.7g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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。

(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1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10日(土)お届け分より反映します。

	1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め れんこんと竹の子のおかか煮 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー 青菜のわさび和え			★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ			
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	9.0g	9.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.2g	14.8g	
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	13.7g	66.5g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	32.8g	85.6g	
	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	325mg	326mg	ナトリウム	672mg	673mg	
	カリウム	588mg	649mg	カリウム	548mg	409mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	217mg	278mg	カリウム	475mg	536mg	
	リン	148mg	213mg	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	83mg	148mg	リン	103mg	168mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん150g ベーコンのカレールー 若芽とじゃこの炒り卵 スイートおさつ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートパンフ えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オクラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら			★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんサラダ		
エネルギー		372kcal	615kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	
たんぱく質		6.3g	10.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
脂質		21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	25.7g	26.3g	
炭水化物		38.1g	90.9g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	
ナトリウム		839mg	840mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	559mg	560mg	
カリウム		445mg	506mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	472mg	533mg	
リン		129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	131mg	196mg	リン	137mg	202mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ ミンチとじゃが芋の揚げ煮			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨			
	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	29.7g	82.9g	炭水化物	20.7g	73.5g	
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	592mg	593mg	
	カリウム	635mg	696mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	482mg	543mg	
	リン	190mg	255mg	リン	115mg	180mg	リン	138mg	203mg	リン	164mg	229mg	リン	108mg	173mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ ミンチとじゃが芋の揚げ煮			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨			
	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	29.7g	82.9g	炭水化物	20.7g	73.5g	
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	592mg	593mg	
	カリウム	635mg	696mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	482mg	543mg	
	リン	190mg	255mg	リン	115mg	180mg	リン	138mg	203mg	リン	164mg	229mg	リン	108mg	173mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	合計	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
たんぱく質		26.0g	38.3g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	
脂質		62.4g	64.2g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	60.3g	62.1g	
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	77.1g	235.5g	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	78.6g	237.0g	
ナトリウム		2116mg	2119mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1823mg	1826mg	
カリウム		1668mg	1851mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1179mg	1362mg	カリウム	1429mg	1612mg	
リン		467mg	662mg	リン	443mg	638mg	リン	403mg	598mg	リン	384mg	579mg	リン	329mg	524mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1089kcal	1818kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
		たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	62.5g	64.3g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	111.4g	269.8g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	93.8g	252.2g	
	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	1577mg	1580mg	ナトリウム	1668mg	1671mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	
	カリウム	1724mg	1907mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1519mg	1702mg	
	リン	473mg	668mg	リン	448mg	643mg	リン	410mg	605mg	リン	390mg	585mg	リン	334mg	529mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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、商品は使用日に限定して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
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!)

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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は1月30日(火)までにご連絡下さい。
2月10日(土)お届け分より反映します。

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		
朝食	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 目玉焼き ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g ロールキャベツ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物		
	エネルギー	221kcal	511kcal	240kcal	530kcal	191kcal	481kcal	172kcal	462kcal	215kcal	505kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	11.8g	16.7g	11.9g	16.8g	7.0g	11.9g	11.7g	16.6g
	脂質	13.6g	14.3g	17.0g	17.7g	9.6g	10.3g	12.6g	13.3g	12.1g	12.8g
	炭水化物	13.8g	76.7g	9.6g	72.5g	13.4g	76.3g	8.8g	71.7g	15.1g	78.0g
	ナトリウム	626mg	627mg	483mg	484mg	606mg	607mg	417mg	418mg	762mg	763mg
	カリウム	383mg	455mg	479mg	551mg	412mg	484mg	324mg	396mg	392mg	464mg
	リン	162mg	239mg	186mg	263mg	148mg	225mg	95mg	172mg	184mg	261mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g
	昼食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 青じそパスタ 肉野菜煮込み えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 春雨の五目炒め		★ごはん180g 鶏の竜田揚げ 蒸し野菜 里芋のかに風あんかけ もずくの酢の物		★ごはん180g 鮭の磯辺焼 さつま芋の甘露煮 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ	
エネルギー		303kcal	593kcal	227kcal	517kcal	312kcal	602kcal	305kcal	595kcal	269kcal	559kcal
たんぱく質		17.4g	22.3g	13.4g	18.3g	16.9g	21.8g	16.2g	21.1g	15.7g	20.6g
脂質		14.4g	15.1g	9.7g	10.4g	17.2g	17.9g	16.2g	16.9g	13.2g	13.9g
炭水化物		25.5g	88.4g	22.5g	85.4g	21.2g	84.1g	22.3g	85.2g	20.6g	83.5g
ナトリウム		768mg	769mg	557mg	558mg	789mg	790mg	585mg	586mg	543mg	544mg
カリウム		518mg	590mg	589mg	661mg	513mg	585mg	558mg	630mg	586mg	658mg
リン		230mg	307mg	159mg	236mg	207mg	284mg	191mg	268mg	205mg	282mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g
間食		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g 鶏肉の梅照焼 ピーマンソテー 春雨としめじの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 えのきの梅肉和え		★ごはん180g 手作り豆腐バーグ ケチャップソース ミックスマカロニソテー 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 南瓜オープン焼き えのききんぴら ハムと春雨のサラダ		
	エネルギー	319kcal	609kcal	302kcal	592kcal	300kcal	590kcal	289kcal	579kcal	316kcal	606kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	14.5g	19.4g	14.7g	19.6g	17.9g	22.8g	13.9g	18.8g
	脂質	20.3g	21.0g	18.0g	18.7g	14.9g	15.6g	18.0g	18.7g	17.4g	18.1g
	炭水化物	17.6g	80.5g	20.6g	83.5g	27.0g	89.9g	13.6g	76.5g	22.5g	85.4g
	ナトリウム	710mg	711mg	717mg	718mg	904mg	905mg	797mg	798mg	517mg	518mg
	カリウム	585mg	657mg	469mg	541mg	714mg	786mg	595mg	667mg	380mg	452mg
	リン	193mg	270mg	192mg	269mg	196mg	273mg	202mg	279mg	157mg	234mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g
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	843kcal	1713kcal	769kcal	1639kcal	803kcal	1673kcal	766kcal	1636kcal	800kcal	1670kcal
	たんぱく質	43.8g	58.5g	39.7g	54.4g	43.5g	58.2g	41.1g	55.8g	41.3g	56.0g
	脂質	48.3g	50.4g	44.7g	46.8g	41.7g	43.8g	46.8g	48.9g	42.7g	44.8g
	炭水化物	56.9g	245.6g	52.7g	241.4g	61.6g	250.3g	44.7g	233.4g	58.2g	246.9g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	1757mg	1760mg	2299mg	2302mg	1799mg	1802mg	1822mg	1825mg
	カリウム	1486mg	1702mg	1537mg	1753mg	1639mg	1855mg	1477mg	1693mg	1358mg	1574mg
	リン	585mg	816mg	537mg	768mg	551mg	782mg	488mg	719mg	546mg	777mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	5.8g	5.9g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g
	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		939kcal	1809kcal	895kcal	1765kcal	931kcal	1801kcal	892kcal	1762kcal	896kcal	1766kcal
たんぱく質		44.6g	59.3g	40.3g	55.0g	44.3g	59.0g	41.7g	56.4g	42.1g	56.8g
脂質		48.5g	50.6g	44.9g	47.0g	41.9g	44.0g	47.0g	49.1g	42.9g	45.0g
炭水化物		79.9g	268.6g	83.2g	271.9g	92.5g	281.2g	75.2g	263.9g	81.2g	269.9g
ナトリウム		2110mg	2113mg	1759mg	1762mg	2305mg	2308mg	1801mg	1804mg	1828mg	1831mg
カリウム		1599mg	1815mg	1717mg	1933mg	1759mg	1975mg	1657mg	1873mg	1471mg	1687mg
リン		597mg	828mg	548mg	779mg	565mg	796mg	499mg	730mg	558mg	789mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	5.9g	5.9g	4.6g	4.6g	4.6g	4.7g

※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、商品は使用日に限定して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



ココに表示
温め〇×は

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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)