

【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

	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)						
朝食	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース チンゲン菜とピーマンのソテー フレンチマカロニ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 カラフルサラダ 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマリネ インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁						
昼食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g きつね丼の具 豚肉と里芋のうま煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース スナッパえんどう 野菜炒め 大根の千切煮 ★味噌汁	★かやくごはん 鯖の生姜煮 菜の花 野菜のおろし煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 中華うま煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁						
夕食	★やわらかごはん180g 揚げ出し豆腐 白菜とミンチの中華炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g つくねの照り焼き インゲンソテー ひじきとベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g キャベツメンチ スパトマト炒め 鶏豆腐 オクラのごま和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身の味噌焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁						
朝食	栄養価 エネルギー 245kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.9g 炭水化物 24.4g ナトリウム 929mg 塩分 2.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 512kcal 16.5g 12.8g 80.9g 1382mg 3.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 236kcal 14.1g 11.5g 19.6g 837mg 2.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 507kcal 19.8g 12.4g 76.8g 1290mg 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 219kcal 14.1g 11.3g 15.9g 933mg 2.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 498kcal 20.1g 12.2g 74.9g 1388mg 3.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 330kcal 12.1g 17.4g 31.2g 822mg 2.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 597kcal 17.8g 18.3g 87.6g 1281mg 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 180kcal 14.1g 6.5g 15.3g 881mg 2.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 452kcal 20.2g 7.5g 72.1g 1381mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
朝食	栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 39.1g 脂質 35.0g 炭水化物 44.7g ナトリウム 2278mg 塩分 5.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 1480kcal 57.9g 39.5g 214.7g 3635mg 9.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 740kcal 31.4g 36.2g 72.4g 2461mg 6.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 1544kcal 48.7g 38.9g 242.1g 3828mg 9.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 572kcal 31.5g 31.8g 38.5g 2466mg 6.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 1393kcal 49.4g 34.6g 211.4g 3832mg 9.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 709kcal 29.0g 38.3g 63.0g 1918mg 4.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 1550kcal 49.5g 44.0g 232.1g 3872mg 9.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 553kcal 30.1g 29.5g 40.2g 2151mg 5.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 1362kcal 47.8g 32.3g 210.3g 3583mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2日(土)お届け分より反映します。

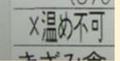
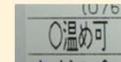
お食事の作り方



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

変更は5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2日(土)お届け分より反映します。

	5月21日(月)		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース チンゲン菜とピーマンのソテー フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 カラフルサラダ 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマリネ インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			
	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	137kcal	295kcal	249kcal	407kcal	99kcal	257kcal	131kcal	289kcal	161kcal	319kcal	エネルギー
	蛋白質	8.6g	12.3g	4.0g	7.7g	3.8g	7.5g	4.0g	7.7g	4.7g	8.4g	蛋白質
	脂質	8.0g	8.7g	15.5g	16.2g	4.4g	5.1g	7.2g	7.9g	12.3g	13.0g	脂質
	炭水化物	7.9g	40.6g	22.8g	55.5g	11.5g	44.2g	13.5g	46.2g	9.1g	41.8g	炭水化物
	ナトリウム	596mg	1047mg	415mg	866mg	459mg	910mg	445mg	896mg	416mg	867mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.7g	1.1g	2.2g	1.2g	2.3g	1.1g	2.3g	1.1g	2.2g	塩分
昼 食	★全粥240g ブリの塩焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g きつね丼の具 豚肉と里芋のうま煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース スナッパえんどう 野菜炒め 大根の千切煮 ★味噌汁		★全粥240g 鯖の生姜煮 菜の花 野菜のおろし煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 中華うま煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			
	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	269kcal	427kcal	255kcal	413kcal	254kcal	412kcal	248kcal	406kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	19.8g	23.5g	13.3g	17.0g	13.6g	17.3g	12.9g	16.6g	11.3g	15.0g	蛋白質
	脂質	15.1g	15.8g	9.2g	9.9g	16.1g	16.8g	13.7g	14.4g	10.7g	11.4g	脂質
	炭水化物	12.4g	45.1g	30.0g	62.7g	11.1g	43.8g	18.3g	51.0g	15.8g	48.5g	炭水化物
	ナトリウム	753mg	1204mg	1209mg	1660mg	1074mg	1525mg	651mg	1102mg	854mg	1305mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	3.1g	4.2g	2.7g	3.9g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	塩分
夕 食	★全粥240g 揚げ出し豆腐 白菜とミンチの中華炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g つくねの照り焼き インゲンソテー ひじきとベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ スパトマト炒め 鶏豆腐 オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 白身の味噌焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			
	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	245kcal	403kcal	236kcal	394kcal	219kcal	377kcal	330kcal	488kcal	180kcal	338kcal	エネルギー
	蛋白質	10.7g	14.4g	14.1g	17.8g	14.1g	17.8g	12.1g	15.8g	14.1g	17.8g	蛋白質
	脂質	11.9g	12.6g	11.5g	12.2g	11.3g	12.0g	17.4g	18.1g	6.5g	7.2g	脂質
	炭水化物	24.4g	57.1g	19.6g	52.3g	15.9g	48.6g	31.2g	63.9g	15.3g	48.0g	炭水化物
	ナトリウム	929mg	1380mg	837mg	1288mg	933mg	1384mg	822mg	1273mg	881mg	1332mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.5g	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.2g	3.4g	塩分
食	★全粥240g 揚げ出し豆腐 白菜とミンチの中華炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g つくねの照り焼き インゲンソテー ひじきとベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ スパトマト炒め 鶏豆腐 オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 白身の味噌焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			
	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	651kcal	1125kcal	740kcal	1214kcal	572kcal	1046kcal	709kcal	1183kcal	553kcal	1027kcal	エネルギー
	蛋白質	39.1g	50.2g	31.4g	42.5g	31.5g	42.6g	29.0g	40.1g	30.1g	41.2g	蛋白質
	脂質	35.0g	37.1g	36.2g	38.3g	31.8g	33.9g	38.3g	40.4g	29.5g	31.6g	脂質
	炭水化物	44.7g	142.8g	72.4g	170.5g	38.5g	136.6g	63.0g	161.1g	40.2g	138.3g	炭水化物
	ナトリウム	2278mg	3631mg	2461mg	3814mg	2466mg	3819mg	1918mg	3271mg	2151mg	3504mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.2g	6.3g	9.7g	4.9g	8.3g	5.5g	8.9g	5.5g	8.9g	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。

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

〇温め可
×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

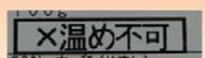
	5月21日(月)		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)			
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)							
昼 食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	108kcal	280kcal	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	エネルギー
	蛋白質	3.8g	7.5g	2.2g	5.9g	3.3g	7.0g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	5.0g	5.7g	6.1g	6.8g	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	脂質
	炭水化物	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	10.7g	48.8g	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	炭水化物
	ナトリウム	362mg	921mg	570mg	1129mg	595mg	1154mg	543mg	1102mg	464mg	1023mg	ナトリウム
	塩分	0.9g	2.3g	1.4g	2.9g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	塩分
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	鶏肉のデミソース煮 切昆布と竹の子の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	焼肉炒め 金時豆の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	白身の竜田揚げ 大根の干切煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)							
夕 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	194kcal	366kcal	157kcal	329kcal	209kcal	381kcal	185kcal	357kcal	175kcal	347kcal	エネルギー
	蛋白質	7.2g	10.9g	6.3g	10.0g	5.7g	9.4g	7.5g	11.2g	7.1g	10.8g	蛋白質
	脂質	9.9g	10.6g	8.5g	9.2g	9.7g	10.4g	9.3g	10.0g	9.6g	10.3g	脂質
	炭水化物	16.9g	55.0g	15.7g	53.8g	25.1g	63.2g	16.9g	55.0g	14.8g	52.9g	炭水化物
	ナトリウム	920mg	1479mg	722mg	1281mg	803mg	1362mg	725mg	1284mg	856mg	1415mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.8g	1.8g	3.3g	2.0g	3.5g	1.8g	3.3g	2.2g	3.6g	塩分
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ)	鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	白身魚しんじょう ひじきとベーコンの煮物 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)							
夜 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	160kcal	332kcal	164kcal	336kcal	160kcal	332kcal	228kcal	400kcal	245kcal	417kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	9.3g	9.0g	12.7g	6.0g	9.7g	6.5g	10.2g	9.3g	13.0g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	6.0g	6.7g	7.1g	7.8g	11.5g	12.2g	14.7g	15.4g	脂質
	炭水化物	17.0g	55.1g	18.2g	56.3g	17.9g	56.0g	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	710mg	1269mg	762mg	1321mg	765mg	1324mg	792mg	1351mg	848mg	1407mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	1.9g	3.4g	1.9g	3.4g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	塩分
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ)	鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	白身魚しんじょう ひじきとベーコンの煮物 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)							
夜 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	455kcal	971kcal	421kcal	937kcal	477kcal	993kcal	546kcal	1062kcal	541kcal	1057kcal	エネルギー
	蛋白質	16.6g	27.7g	17.5g	28.6g	15.0g	26.1g	17.2g	28.3g	19.7g	30.8g	蛋白質
	脂質	21.1g	23.2g	19.5g	21.6g	22.9g	25.0g	26.8g	28.9g	29.7g	31.8g	脂質
	炭水化物	46.1g	160.4g	45.1g	159.4g	53.7g	168.0g	58.0g	172.3g	46.1g	160.4g	炭水化物
	ナトリウム	1992mg	3669mg	2054mg	3731mg	2163mg	3840mg	2060mg	3737mg	2168mg	3845mg	ナトリウム
	塩分	5.1g	9.3g	5.2g	9.5g	5.5g	9.8g	5.2g	9.5g	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
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは…0570-001-911

変更は5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2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5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2日(土)お届け分より反映します。

	5月21日(月)		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 春菊のなめこ和え 豚挽き肉と切干大根の煮物		
	エネルギー	142kcal	335kcal	185kcal	378kcal	188kcal	381kcal	182kcal	375kcal	168kcal	361kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	9.2g	12.5g	10.1g	13.4g	10.9g	14.2g	8.8g	12.1g
	脂質	6.9g	7.4g	10.1g	10.6g	10.0g	10.5g	10.0g	10.5g	8.4g	8.9g
	炭水化物	9.3g	51.2g	14.2g	56.1g	14.2g	56.1g	14.1g	56.0g	13.8g	55.7g
ナトリウム	576mg	577mg	589mg	590mg	626mg	627mg	518mg	519mg	573mg	574mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g カルビ丼(具) 五目煮豆 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 さつま芋のオレンジ煮		★ごはん120g 手作りミートローフ イタリアンソース アスパラ 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー		★ごはん120g ブリの味噌焼 スナップえんどう 里芋とイカの煮物 ごぼうのごま酢和え		★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	エネルギー	277kcal	470kcal	260kcal	453kcal	207kcal	400kcal	235kcal	428kcal	223kcal	416kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	15.3g	18.6g	16.3g	19.6g	16.9g	20.2g	16.4g	19.7g
	脂質	15.6g	16.1g	11.0g	11.5g	9.7g	10.2g	10.4g	10.9g	5.9g	6.4g
	炭水化物	16.9g	58.8g	23.9g	65.8g	15.3g	57.2g	16.8g	58.7g	25.7g	67.6g
ナトリウム	849mg	850mg	767mg	768mg	798mg	799mg	778mg	779mg	802mg	803mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	エネルギー	218kcal	411kcal	223kcal	416kcal	247kcal	440kcal	212kcal	405kcal	250kcal	443kcal
夕食	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 和風サラダ		★ごはん120g 照焼チキン 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 枝豆とかにかまの煮物 かぼきんサラダ		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		
	エネルギー	218kcal	411kcal	223kcal	416kcal	247kcal	440kcal	212kcal	405kcal	250kcal	443kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	15.7g	19.0g	14.7g	18.0g	13.3g	16.6g	19.2g	22.5g
	脂質	9.8g	10.3g	11.4g	11.9g	12.2g	12.7g	9.7g	10.2g	15.5g	16.0g
	炭水化物	13.8g	55.7g	13.5g	55.4g	19.3g	61.2g	19.5g	61.4g	8.3g	50.2g
ナトリウム	718mg	719mg	794mg	795mg	752mg	753mg	947mg	948mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	637kcal	1216kcal	668kcal	1247kcal	642kcal	1221kcal	629kcal	1208kcal	641kcal	1220kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	40.2g	50.1g	41.1g	51.0g	41.1g	51.0g	44.4g	54.3g
	脂質	32.3g	33.8g	32.5g	34.0g	31.9g	33.4g	30.1g	31.6g	29.8g	31.3g
	炭水化物	40.0g	165.7g	51.6g	177.3g	48.8g	174.5g	50.4g	176.1g	47.8g	173.5g
	ナトリウム	2143mg	2146mg	2150mg	2153mg	2176mg	2179mg	2243mg	2246mg	1920mg	1923mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1417kcal	865kcal	1444kcal	841kcal	1420kcal	836kcal	1415kcal	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	49.8g	59.7g	47.9g	57.8g	49.0g	58.9g	47.2g	57.1g	52.3g	62.2g
	脂質	39.3g	40.8g	39.5g	41.0g	38.9g	40.4g	37.2g	38.7g	36.8g	38.3g
	炭水化物	68.9g	194.6g	79.4g	205.1g	77.0g	202.7g	82.3g	208.0g	76.0g	201.7g
	ナトリウム	2220mg	2223mg	2226mg	2229mg	2252mg	2255mg	2317mg	2320mg	1996mg	1999mg
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.1g	5.1g	

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

〇温め可
×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

- 湯せんはグラグラグ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5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2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)

	5月21日(月)		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 春菊のなめこ和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)		
	エネルギー	142kcal	399kcal	185kcal	440kcal	188kcal	465kcal	182kcal	440kcal	168kcal	424kcal
	たんぱく質	10.2g	15.5g	9.2g	14.4g	10.1g	16.4g	10.9g	16.1g	8.8g	13.9g
	脂質	6.9g	7.8g	10.1g	10.9g	10.0g	12.5g	10.0g	10.8g	8.4g	9.2g
	炭水化物	9.3g	64.0g	14.2g	68.8g	14.2g	69.0g	14.1g	69.3g	13.8g	68.5g
ナトリウム	576mg	724mg	589mg	863mg	626mg	853mg	518mg	748mg	573mg	848mg	
食塩相当量	1.5g	1.8g	1.5g	2.2g	1.6g	2.2g	1.3g	1.9g	1.5g	2.2g	
昼食	★ごはん150g カルビ丼(具) 五目煮豆 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 手作りミートローフ イタリアンソース アスパラ 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ブリの味噌焼 スナップえんどう 里芋とイカの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	エネルギー	277kcal	534kcal	235kcal	491kcal	207kcal	468kcal	235kcal	497kcal	223kcal	485kcal
	たんぱく質	16.6g	21.8g	16.1g	21.3g	16.3g	21.8g	16.9g	22.6g	16.4g	22.0g
	脂質	15.6g	16.4g	12.7g	13.6g	9.7g	11.0g	10.4g	11.3g	5.9g	7.0g
	炭水化物	16.9g	72.0g	13.5g	67.8g	15.3g	69.9g	16.8g	72.5g	25.7g	80.8g
ナトリウム	849mg	1077mg	955mg	1103mg	798mg	973mg	778mg	1005mg	802mg	1029mg	
食塩相当量	2.2g	2.7g	2.4g	2.8g	2.0g	2.5g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 照焼チキン 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 枝豆とかにかまの煮物 かぼきんサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
夕食	エネルギー	218kcal	482kcal	223kcal	479kcal	247kcal	504kcal	212kcal	468kcal	250kcal	511kcal
	たんぱく質	15.6g	21.3g	15.7g	20.7g	14.7g	19.9g	13.3g	18.5g	19.2g	24.7g
	脂質	9.8g	10.7g	11.4g	12.2g	12.2g	13.0g	9.7g	10.4g	15.5g	16.8g
	炭水化物	13.8g	69.9g	13.5g	68.2g	19.3g	74.5g	19.5g	74.3g	8.3g	62.9g
	ナトリウム	718mg	946mg	794mg	1027mg	752mg	980mg	947mg	1142mg	545mg	720mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	2.4g	2.9g	1.4g	1.8g	
合計	エネルギー	637kcal	1415kcal	643kcal	1410kcal	642kcal	1437kcal	629kcal	1405kcal	641kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.4g	58.6g	41.0g	56.4g	41.1g	58.1g	41.1g	57.2g	44.4g	60.6g
	脂質	32.3g	34.9g	34.2g	36.7g	31.9g	36.5g	30.1g	32.5g	29.8g	33.0g
	炭水化物	40.0g	205.9g	41.2g	204.8g	48.8g	213.4g	50.4g	216.1g	47.8g	212.2g
	ナトリウム	2143mg	2747mg	2338mg	2993mg	2176mg	2806mg	2243mg	2895mg	1920mg	2597mg
食塩相当量	5.5g	7.0g	5.9g	7.6g	5.5g	7.1g	5.7g	7.4g	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1616kcal	840kcal	1607kcal	841kcal	1636kcal	836kcal	1612kcal	840kcal	1619kcal
	たんぱく質	49.8g	66.0g	48.7g	64.1g	49.0g	66.0g	47.2g	63.3g	52.3g	68.5g
	脂質	39.3g	41.9g	41.2g	43.7g	38.9g	43.5g	37.2g	39.6g	36.8g	40.0g
	炭水化物	68.9g	234.8g	69.0g	232.6g	77.0g	241.6g	82.3g	248.0g	76.0g	240.4g
	ナトリウム	2220mg	2824mg	2414mg	3069mg	2252mg	2882mg	2317mg	2969mg	1996mg	2673mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	6.1g	7.8g	5.7g	7.3g	5.9g	7.6g	5.1g	6.8g	

※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5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2日(土)お届け分より反映します。

	5月21日(月)			5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょ 蓮根と人参の炒り煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 目玉焼き 中華野菜 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンプ 人参と春雨のサラダ		
	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	292kcal	535kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	39.7g	92.5g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	425mg	426mg	ナトリウム	226mg	227mg
	カリウム	399mg	460mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	542mg	603mg
	リン	100mg	165mg	リン	98mg	163mg	リン	103mg	168mg	リン	130mg	195mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	0.6g	0.6g
	昼食	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 蒟と大根の甘露煮 レインボー春雨			★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g やわらかポークシチュー スパゲティイタリアン マリーネサラダ	
エネルギー		325kcal	568kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
たんぱく質		11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g
脂質		20.7g	21.3g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.5g	20.1g
炭水化物		19.6g	72.4g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	30.6g	83.4g
ナトリウム		561mg	562mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	606mg	607mg
カリウム		377mg	438mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	494mg	555mg
リン		106mg	171mg	リン	184mg	249mg	リン	105mg	170mg	リン	183mg	248mg	リン	136mg	201mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食		◎バナナアップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根と人参のきんぴら コーンサラダ			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレイの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 白菜の梅マヨネーズ		
	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.9g	27.5g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	14.2g	67.0g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	678mg	739mg	カリウム	396mg	457mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	182mg	247mg	リン	144mg	209mg	リン	137mg	202mg	リン	127mg	192mg	リン	182mg	247mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	982kcal	1711kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.3g	60.1g
	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	84.5g	242.9g
	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1547mg	1550mg	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1545mg	1548mg
	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1586mg	1769mg
	リン	388mg	583mg	リン	426mg	621mg	リン	345mg	540mg	リン	440mg	635mg	リン	411mg	606mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1029kcal
たんぱく質		28.4g	40.7g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.4g	41.7g
脂質		58.6g	60.4g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	58.4g	60.2g
炭水化物		95.9g	254.3g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	106.6g	265.0g	炭水化物	96.0g	254.4g
ナトリウム		1724mg	1727mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1550mg	1553mg	ナトリウム	1654mg	1657mg	ナトリウム	1548mg	1551mg
カリウム		1544mg	1727mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1642mg	1825mg
リン		393mg	588mg	リン	433mg	628mg	リン	351mg	546mg	リン	447mg	642mg	リン	417mg	612mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g

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ご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は5月22日(火)までにご連絡下さい。
6月2日(土)お届け分より反映します。

	5月21日(月)		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		
朝食	★ごはん180g 白身魚のしんじょ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 豚肉とれんこんの炒め煮 ピーフンの中華和え		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮		★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		
	エネルギー	211kcal	501kcal	220kcal	510kcal	236kcal	526kcal	205kcal	495kcal	221kcal	511kcal
	たんぱく質	9.1g	14.0g	11.0g	15.9g	10.0g	14.9g	10.2g	15.1g	11.2g	16.1g
	脂質	12.8g	13.5g	8.5g	9.2g	16.5g	17.2g	11.1g	11.8g	13.6g	14.3g
	炭水化物	14.6g	77.5g	23.6g	86.5g	11.0g	73.9g	15.2g	78.1g	13.8g	76.7g
	ナトリウム	725mg	726mg	697mg	698mg	632mg	633mg	780mg	781mg	626mg	627mg
	カリウム	359mg	431mg	400mg	472mg	397mg	469mg	370mg	442mg	383mg	455mg
	リン	133mg	210mg	135mg	212mg	157mg	234mg	132mg	209mg	162mg	239mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 スナッペンとう なめことジャガ芋の煮物 青菜のわさび和え		★ごはん180g カレイのカレー焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー ピーフンの炒め物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー 南瓜と豚肉のカレー煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g アジの塩焼き 人参のきんぴら 豚肉と里芋のうま煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	
エネルギー		285kcal	575kcal	272kcal	562kcal	304kcal	594kcal	330kcal	620kcal	270kcal	560kcal
たんぱく質		17.3g	22.2g	16.2g	21.1g	13.9g	18.8g	13.1g	18.0g	18.4g	23.3g
脂質		17.3g	18.0g	17.3g	18.0g	19.0g	19.7g	21.4g	22.1g	13.0g	13.7g
炭水化物		15.3g	78.2g	14.5g	77.4g	18.7g	81.6g	20.4g	83.3g	19.0g	81.9g
ナトリウム		660mg	661mg	525mg	526mg	710mg	711mg	651mg	652mg	730mg	731mg
カリウム		654mg	726mg	512mg	584mg	382mg	454mg	569mg	641mg	517mg	589mg
リン		216mg	293mg	207mg	284mg	144mg	221mg	189mg	266mg	217mg	294mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g
間食		◎バナナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚のかん風あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鮭の西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんと油揚げの煮物 中華サラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 大豆とごぼうの味噌炒め 人参と春雨のサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 スナッペンとう 春雨としめじの炒め物 大根のマヨネーズ和え	
	エネルギー	286kcal	576kcal	303kcal	593kcal	256kcal	546kcal	291kcal	581kcal	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	14.2g	19.1g	16.1g	21.0g	15.2g	20.1g	15.1g	20.0g
	脂質	15.9g	16.6g	15.8g	16.5g	9.3g	10.0g	13.1g	13.8g	19.9g	20.6g
	炭水化物	20.5g	83.4g	27.1g	90.0g	27.8g	90.7g	27.7g	90.6g	14.5g	77.4g
	ナトリウム	695mg	696mg	656mg	657mg	814mg	815mg	677mg	678mg	682mg	683mg
	カリウム	477mg	549mg	730mg	802mg	603mg	675mg	721mg	793mg	492mg	564mg
	リン	167mg	244mg	193mg	270mg	241mg	318mg	214mg	291mg	186mg	263mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
	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		782kcal	1652kcal	795kcal	1665kcal	796kcal	1666kcal	826kcal	1696kcal	803kcal	1673kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	41.4g	56.1g	40.0g	54.7g	38.5g	53.2g	44.7g	59.4g
脂質		46.0g	48.1g	41.6g	43.7g	44.8g	46.9g	45.6g	47.7g	46.5g	48.6g
炭水化物		50.4g	239.1g	65.2g	253.9g	57.5g	246.2g	63.3g	252.0g	47.3g	236.0g
ナトリウム		2080mg	2083mg	1878mg	1881mg	2156mg	2159mg	2108mg	2111mg	2038mg	2041mg
カリウム		1490mg	1706mg	1642mg	1858mg	1382mg	1598mg	1660mg	1876mg	1392mg	1608mg
リン		516mg	747mg	535mg	766mg	542mg	773mg	535mg	766mg	565mg	796mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g
合計		エネルギー	908kcal	1778kcal	923kcal	1793kcal	892kcal	1762kcal	954kcal	1824kcal	899kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	42.2g	56.9g	40.8g	55.5g	39.3g	54.0g	45.5g	60.2g
	脂質	46.2g	48.3g	41.8g	43.9g	45.0g	47.1g	45.8g	47.9g	46.7g	48.8g
	炭水化物	80.9g	269.6g	96.1g	284.8g	80.5g	269.2g	94.2g	282.9g	70.3g	259.0g
	ナトリウム	2082mg	2085mg	1884mg	1887mg	2162mg	2165mg	2114mg	2117mg	2044mg	2047mg
	カリウム	1670mg	1886mg	1762mg	1978mg	1495mg	1711mg	1780mg	1996mg	1505mg	1721mg
	リン	527mg	758mg	549mg	780mg	554mg	785mg	549mg	780mg	577mg	808mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g

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)

※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。