【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

朝食

5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
★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
白菜と厚揚げのとろみ煮	高野豆腐と法蓮草の含め煮	オムレツイタリアンソース	がんもどきの含め煮	鶏大豆
ひじき煮	ふきと人参の甘露煮	菜の花のクリーム煮	ベーコンのごま酢和え	かぼちゃのゴマ煮
蒸し野菜の塩こうじ和え	キャベツの塩昆布和え	マッシュポテト	昆布の佃煮	一夜漬(白菜・昆布)
★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	91kcal	357kcal	67kcal	350kcal	172kcal	446kcal	137kcal	404kcal	168kcal	440kcal	エネルギー
蛋白質	4.6g	10.3g	5.5g	11.6g	7.4g	13.5g	6.3g	11.9g	9.7g	15.9g	蛋白質
脂　質	3.4g	4.3g	1.9g	2.8g	8.3g	9.3g	7.2g	8.1g	7.3g	8.3g	脂　質
炭水化物	11.7g	67.8g	9.1g	69.0g	16.8g	74.1g	13.0g	69.4g	16.4g	73.3g	炭水化物
ナトリウム	734mg	1187mg	607mg	1060mg	539mg	993mg	810mg	1264mg	545mg	1046mg	ナトリウム
塩　分	1.9g	3.0g	1.5g	2.7g	1.4g	2.5g	2.1g	3.2g	1.4g	2.7g	塩　分

昼食

5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
★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
牛肉とキャベツの炒め物	鮭の青じそ焼	やわらかポークカレーのルー	照焼チキン	サワラの西京焼
ジャガ玉煮	きのこソテー	キャベツサラダ	マカロニトマト炒め	ピーマンソテー
法蓮草のごま和え	さつま揚げと小松菜の煮びたし	カリフラワーの甘酢漬け	切干大根煮	麩とえのきのさっと煮
★味噌汁	春雨とツナのサラダ	★味噌汁	野菜のピーナッツ和え	和風マヨネーズ和え
	★すまし汁		★味噌汁	★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	294kcal	566kcal	242kcal	507kcal	332kcal	617kcal	284kcal	551kcal	286kcal	552kcal	エネルギー
蛋白質	12.5g	18.6g	15.9g	21.9g	12.0g	18.8g	13.6g	19.4g	16.2g	21.9g	蛋白質
脂　質	17.5g	18.5g	14.7g	16.0g	19.8g	22.4g	11.8g	12.7g	16.7g	17.6g	脂　質
炭水化物	20.0g	76.8g	10.5g	65.5g	27.0g	82.6g	30.2g	86.4g	16.9g	73.2g	炭水化物
ナトリウム	926mg	1426mg	784mg	1174mg	988mg	1440mg	987mg	1448mg	937mg	1390mg	ナトリウム
塩　分	2.4g	3.6g	2.0g	3.0g	2.5g	3.7g	2.5g	3.7g	2.4g	3.5g	塩　分

夕食

5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
★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
アジのみりん焼	鶏もも竜田揚げ	大根とつくねの煮物	ブリの磯辺焼	豆腐ハンバーグ
人参のレモン煮	オクラのペペロンチーノ	竹輪のごま炒め	インゲンソテー	きのこあん
野菜と昆布の煮物	五目煮豆	レモンかぼちゃ	味噌ジャガ煮	人参グラッセ
インゲンとツナのマスタード和え	ベーコンと白菜のマリネ	★味噌汁	なすの中華風南蛮漬け	キャベツと豚肉のカキソース炒め
★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え
				★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	187kcal	454kcal	300kcal	568kcal	254kcal	520kcal	227kcal	494kcal	237kcal	507kcal	エネルギー
蛋白質	13.6g	19.5g	17.8g	23.6g	10.7g	16.3g	13.3g	19.1g	9.9g	15.8g	蛋白質
脂　質	7.7g	8.6g	17.9g	18.8g	9.2g	10.1g	11.6g	12.5g	14.9g	15.8g	脂　質
炭水化物	17.7g	74.0g	17.9g	74.4g	32.4g	88.5g	15.8g	72.3g	16.0g	73.1g	炭水化物
ナトリウム	674mg	1129mg	921mg	1401mg	962mg	1421mg	779mg	1232mg	819mg	1271mg	ナトリウム
塩　分	1.7g	2.9g	2.3g	3.6g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	塩　分

1日合計

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	572kcal	1377kcal	609kcal	1425kcal	758kcal	1583kcal	648kcal	1449kcal	691kcal	1499kcal	エネルギー
蛋白質	30.7g	48.4g	39.2g	57.1g	30.1g	48.6g	33.2g	50.4g	35.8g	53.6g	蛋白質
脂　質	28.6g	31.4g	34.5g	37.6g	37.3g	41.8g	30.6g	33.3g	38.9g	41.7g	脂　質
炭水化物	49.4g	218.6g	37.5g	208.9g	76.2g	245.2g	59.0g	228.1g	49.3g	219.6g	炭水化物
ナトリウム	2334mg	3742mg	2312mg	3635mg	2489mg	3854mg	2576mg	3944mg	2301mg	3707mg	ナトリウム
塩　分	5.9g	9.5g	5.9g	9.2g	6.3g	9.8g	6.6g	10.0g	5.9g	9.4g	塩　分

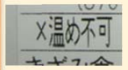
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は5月29日(火)までにご連絡下さい。
6月9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
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

朝食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	白菜と厚揚げのとろみ煮	高野豆腐と法蓮草の含め煮	オムレツイタリアンソース	がんもどきの含め煮	鶏大豆
	ひじき煮	ふきと人参の甘露煮	菜の花のクリーム煮	ベーコンのごま酢和え	かぼちゃのゴマ煮
	蒸し野菜の塩こうじ和え	キャベツの塩昆布和え	マッシュポテト	昆布の佃煮	一夜漬(白菜・昆布)
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	91kcal	249kcal	67kcal	225kcal	172kcal	330kcal	137kcal	295kcal	168kcal	326kcal	エネルギー
蛋白質	4.6g	8.3g	5.5g	9.2g	7.4g	11.1g	6.3g	10.0g	9.7g	13.4g	蛋白質
脂質	3.4g	4.1g	1.9g	2.6g	8.3g	9.0g	7.2g	7.9g	7.3g	8.0g	脂質
炭水化物	11.7g	44.4g	9.1g	41.8g	16.8g	49.5g	13.0g	45.7g	16.4g	49.1g	炭水化物
ナトリウム	734mg	1185mg	607mg	1058mg	539mg	990mg	810mg	1261mg	545mg	996mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.0g	1.5g	2.7g	1.4g	2.5g	2.1g	3.2g	1.4g	2.5g	塩分

昼食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	牛肉とキャベツの炒め物	鮭の青じそ焼	やわらかポークカレーのルー	照焼チキン	サワラの西京焼
	ジャガ玉煮	きのこソテー	キャベツサラダ	マカロニトマト炒め	ピーマンソテー
	法蓮草のごま和え	さつま揚げと小松菜の煮びたし	カリフラワーの甘酢漬け	切干大根煮	麩とえのきのさっと煮
	★味噌汁	春雨とツナのサラダ	★味噌汁	野菜のピーナッツ和え	和風マヨネーズ和え
		★味噌汁		★味噌汁	★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	294kcal	452kcal	242kcal	400kcal	332kcal	490kcal	284kcal	442kcal	286kcal	444kcal	エネルギー
蛋白質	12.5g	16.2g	15.9g	19.6g	12.0g	15.7g	13.6g	17.3g	16.2g	19.9g	蛋白質
脂質	17.5g	18.2g	14.7g	15.4g	19.8g	20.5g	11.8g	12.5g	16.7g	17.4g	脂質
炭水化物	20.0g	52.7g	10.5g	43.2g	27.0g	59.7g	30.2g	62.9g	16.9g	49.6g	炭水化物
ナトリウム	926mg	1377mg	784mg	1235mg	988mg	1439mg	987mg	1438mg	937mg	1388mg	ナトリウム
塩分	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.5g	3.7g	2.5g	3.7g	2.4g	3.5g	塩分

夕食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	アジのみりん焼	鶏もも竜田揚げ	大根とつくねの煮物	ブリの磯辺焼	豆腐ハンバーグ
	人参のレモン煮	オクラのペペロンチーノ	竹輪のごま炒め	インゲンソテー	きのこあん
	野菜と昆布の煮物	五目煮豆	レモンかぼちゃ	味噌ジャガ煮	人参グラッセ
	インゲンとツナのマスタード和え	ベーコンと白菜のマリネ	★味噌汁	なすの中華風南蛮漬け	キャベツと豚肉のカキソース炒め
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え
					★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	187kcal	345kcal	300kcal	458kcal	254kcal	412kcal	227kcal	385kcal	237kcal	395kcal	エネルギー
蛋白質	13.6g	17.3g	17.8g	21.5g	10.7g	14.4g	13.3g	17.0g	9.9g	13.6g	蛋白質
脂質	7.7g	8.4g	17.9g	18.6g	9.2g	9.9g	11.6g	12.3g	14.9g	15.6g	脂質
炭水化物	17.7g	50.4g	17.9g	50.6g	32.4g	65.1g	15.8g	48.5g	16.0g	48.7g	炭水化物
ナトリウム	674mg	1125mg	921mg	1372mg	962mg	1413mg	779mg	1230mg	819mg	1270mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.9g	2.3g	3.5g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	塩分

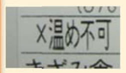
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	572kcal	1046kcal	609kcal	1083kcal	758kcal	1232kcal	648kcal	1122kcal	691kcal	1165kcal	エネルギー
蛋白質	30.7g	41.8g	39.2g	50.3g	30.1g	41.2g	33.2g	44.3g	35.8g	46.9g	蛋白質
脂質	28.6g	30.7g	34.5g	36.6g	37.3g	39.4g	30.6g	32.7g	38.9g	41.0g	脂質
炭水化物	49.4g	147.5g	37.5g	135.6g	76.2g	174.3g	59.0g	157.1g	49.3g	147.4g	炭水化物
ナトリウム	2334mg	3687mg	2312mg	3665mg	2489mg	3842mg	2576mg	3929mg	2301mg	3654mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.4g	5.9g	9.3g	6.3g	9.8g	6.6g	10.0g	5.9g	9.3g	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29日(火)までにご連絡下さい。
6月9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
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28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
朝食	★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁（とろみ）	★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）
昼食	★全粥240g 白身フライタルタル 油揚と菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁（とろみ）	★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）
夕食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）	★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）

朝食

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	117kcal	289kcal	90kcal	262kcal	90kcal	262kcal	84kcal	256kcal	120kcal	292kcal	エネルギー
蛋白質	5.6g	9.3g	4.4g	8.1g	3.1g	6.8g	3.2g	6.9g	3.4g	7.1g	蛋白質
脂質	5.3g	6.0g	3.4g	4.1g	3.6g	4.3g	3.2g	3.9g	6.8g	7.5g	脂質
炭水化物	10.7g	48.8g	11.8g	49.9g	12.0g	50.1g	11.6g	49.7g	11.0g	49.1g	炭水化物
ナトリウム	684mg	1243mg	591mg	1150mg	558mg	1117mg	520mg	1079mg	536mg	1095mg	ナトリウム
塩分	1.7g	3.2g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	塩分

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	211kcal	383kcal	164kcal	336kcal	172kcal	344kcal	209kcal	381kcal	216kcal	388kcal	エネルギー
蛋白質	5.7g	9.4g	5.7g	9.4g	8.4g	12.1g	7.3g	11.0g	7.5g	11.2g	蛋白質
脂質	13.2g	13.9g	7.8g	8.5g	8.3g	9.0g	11.7g	12.4g	11.6g	12.3g	脂質
炭水化物	17.9g	56.0g	16.8g	54.9g	16.0g	54.1g	18.2g	56.3g	20.2g	58.3g	炭水化物
ナトリウム	780mg	1339mg	902mg	1461mg	865mg	1424mg	821mg	1380mg	772mg	1331mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	塩分

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	154kcal	326kcal	168kcal	340kcal	186kcal	358kcal	155kcal	327kcal	196kcal	368kcal	エネルギー
蛋白質	6.9g	10.6g	7.3g	11.0g	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	8.6g	12.3g	蛋白質
脂質	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	9.1g	9.8g	6.0g	6.7g	8.9g	9.6g	脂質
炭水化物	15.1g	53.2g	16.4g	54.5g	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	18.9g	57.0g	炭水化物
ナトリウム	794mg	1353mg	800mg	1359mg	797mg	1356mg	890mg	1449mg	838mg	1397mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.4g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.1g	3.6g	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	482kcal	998kcal	422kcal	938kcal	448kcal	964kcal	448kcal	964kcal	532kcal	1048kcal	エネルギー
蛋白質	18.2g	29.3g	17.4g	28.5g	17.8g	28.9g	17.1g	28.2g	19.5g	30.6g	蛋白質
脂質	26.0g	28.1g	19.5g	21.6g	21.0g	23.1g	20.9g	23.0g	27.3g	29.4g	脂質
炭水化物	43.7g	158.0g	45.0g	159.3g	47.7g	162.0g	48.2g	162.5g	50.1g	164.4g	炭水化物
ナトリウム	2258mg	3935mg	2293mg	3970mg	2220mg	3897mg	2231mg	3908mg	2146mg	3823mg	ナトリウム
塩分	5.7g	10.0g	5.8g	10.1g	5.6g	9.9g	5.7g	9.9g	5.5g	9.7g	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

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

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「〇温め可」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５月２９日（火）までにご連絡下さい。６月９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

（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29日（火）までにご連絡下さい。
6月9日（土）お届け分より反映します。

朝食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
朝食	★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	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆としらすの煮物 カボチャナムル	★ごはん120g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え 白菜の辛子柚子和え

	月 おかず	月 ご飯セット	火 おかず	火 ご飯セット	水 おかず	水 ご飯セット	木 おかず	木 ご飯セット	金 おかず	金 ご飯セット
エネルギー	162kcal	355kcal	202kcal	395kcal	176kcal	369kcal	168kcal	361kcal	176kcal	369kcal
たんぱく質	11.6g	14.9g	12.2g	15.5g	12.3g	15.6g	11.1g	14.4g	12.1g	15.4g
脂質	7.9g	8.4g	10.9g	11.4g	8.8g	9.3g	7.3g	7.8g	9.6g	10.1g
炭水化物	11.2g	53.1g	13.8g	55.7g	11.0g	52.9g	15.3g	57.2g	9.5g	51.4g
ナトリウム	434mg	435mg	730mg	731mg	616mg	617mg	543mg	544mg	613mg	614mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g

昼食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
昼食	★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え	★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん120g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ	★ごはん120g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ブロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え	★ごはん120g アジの照焼 インゲンのごま和え 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン

	月 おかず	月 ご飯セット	火 おかず	火 ご飯セット	水 おかず	水 ご飯セット	木 おかず	木 ご飯セット	金 おかず	金 ご飯セット
エネルギー	256kcal	449kcal	220kcal	413kcal	244kcal	437kcal	252kcal	445kcal	219kcal	412kcal
たんぱく質	12.5g	15.8g	14.7g	18.0g	15.9g	19.2g	13.3g	16.6g	18.2g	21.5g
脂質	12.1g	12.6g	9.6g	10.1g	9.2g	9.7g	15.3g	15.8g	9.3g	9.8g
炭水化物	25.5g	67.4g	19.0g	60.9g	23.1g	65.0g	15.2g	57.1g	17.0g	58.9g
ナトリウム	946mg	947mg	846mg	847mg	801mg	802mg	605mg	606mg	759mg	760mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g

間食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g

夕食

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
夕食	★ごはん120g 鮭の磯辺焼 スナップえんどう 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ	★ごはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 切昆布と竹の子の煮物	★ごはん120g ホキの青じそ焼 キャベツとインゲンのソテー インゲンとイカの生姜煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め	★ごはん120g 天津飯（具） 豚バラチンジャオ 野菜のごま和え

	月 おかず	月 ご飯セット	火 おかず	火 ご飯セット	水 おかず	水 ご飯セット	木 おかず	木 ご飯セット	金 おかず	金 ご飯セット
エネルギー	214kcal	407kcal	225kcal	418kcal	215kcal	408kcal	197kcal	390kcal	239kcal	432kcal
たんぱく質	16.8g	20.1g	16.1g	19.4g	18.0g	21.3g	20.0g	23.3g	13.3g	16.6g
脂質	11.0g	11.5g	11.5g	12.0g	11.6g	12.1g	6.1g	6.6g	13.2g	13.7g
炭水化物	11.1g	53.0g	13.7g	55.6g	12.0g	53.9g	14.9g	56.8g	16.7g	58.6g
ナトリウム	702mg	703mg	706mg	707mg	849mg	850mg	1032mg	1033mg	899mg	900mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.6g	2.6g	2.3g	2.3g

合計

	月 おかず	月 ご飯セット	火 おかず	火 ご飯セット	水 おかず	水 ご飯セット	木 おかず	木 ご飯セット	金 おかず	金 ご飯セット
栄養価／エネルギー	632kcal	1211kcal	647kcal	1226kcal	635kcal	1214kcal	617kcal	1196kcal	634kcal	1213kcal
たんぱく質	40.9g	50.8g	43.0g	52.9g	46.2g	56.1g	44.4g	54.3g	43.6g	53.5g
脂質	31.0g	32.5g	32.0g	33.5g	29.6g	31.1g	28.7g	30.2g	32.1g	33.6g
炭水化物	47.8g	173.5g	46.5g	172.2g	46.1g	171.8g	45.4g	171.1g	43.2g	168.9g
ナトリウム	2082mg	2085mg	2282mg	2285mg	2266mg	2269mg	2180mg	2183mg	2271mg	2274mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g

合計（間食込）

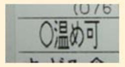
	月 おかず	月 ご飯セット	火 おかず	火 ご飯セット	水 おかず	水 ご飯セット	木 おかず	木 ご飯セット	金 おかず	金 ご飯セット
エネルギー	829kcal	1408kcal	848kcal	1427kcal	833kcal	1412kcal	824kcal	1403kcal	831kcal	1410kcal
たんぱく質	48.6g	58.5g	50.4g	60.3g	53.1g	63.0g	50.5g	60.4g	51.3g	61.2g
脂質	38.0g	39.5g	39.0g	40.5g	36.6g	38.1g	35.8g	37.3g	39.1g	40.6g
炭水化物	75.6g	201.3g	75.4g	201.1g	75.0g	200.7g	77.3g	203.0g	71.0g	196.7g
ナトリウム	2158mg	2161mg	2359mg	2362mg	2340mg	2343mg	2254mg	2257mg	2347mg	2350mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g	5.7g	5.7g	6.0g	6.0g

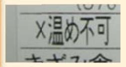
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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
PHS･IP電話からは…072−817−4121（有料）

（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

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
朝食	★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 マリーネサラダ ★味噌汁（若芽・巻麩）	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆としらすの煮物 もずくの酢の物 ★すまし汁（若芽・豆腐）	★ごはん150g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）

朝食	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	162kcal	422kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	131kcal	387kcal	エネルギー	176kcal	437kcal
たんぱく質	11.6g	17.0g	たんぱく質	12.2g	17.8g	たんぱく質	12.3g	17.4g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	12.1g	17.6g
脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	8.8g	9.4g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	9.6g	10.9g
炭水化物	11.2g	65.4g	炭水化物	13.8g	69.3g	炭水化物	11.0g	65.5g	炭水化物	11.9g	66.2g	炭水化物	9.5g	64.1g
ナトリウム	434mg	657mg	ナトリウム	730mg	1005mg	ナトリウム	616mg	763mg	ナトリウム	589mg	785mg	ナトリウム	613mg	788mg
食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
昼食	★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（豆腐・小松菜）	★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁（しめじ・切干）	★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁（白菜・ひじき）	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ブロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁（巻麩・えのき）	★ごはん150g アジの照焼 インゲンのごま和え 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン ★味噌汁（豆腐・なめこ）

昼食	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	256kcal	519kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	244kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	514kcal	エネルギー	219kcal	481kcal
たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	18.2g	23.8g
脂質	12.1g	13.2g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	9.3g	10.4g
炭水化物	25.5g	80.7g	炭水化物	19.0g	74.1g	炭水化物	23.1g	77.8g	炭水化物	15.2g	70.7g	炭水化物	17.0g	72.2g
ナトリウム	946mg	1175mg	ナトリウム	846mg	1074mg	ナトリウム	801mg	1034mg	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	759mg	986mg
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
夕食	★ごはん150g 鮭の磯辺焼 スナップえんどう 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（揚げ・なめこ）	★ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁（椎茸・豆腐）	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁（若芽・キャベツ）	★ごはん150g ホキの青じそ焼 キャベツとインゲンのソテー インゲンとイカの生姜煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁（揚げ・白菜）	★ごはん150g 天津飯（具） 豚バラチンジャオ 野菜のごま和え ★味噌汁（巻麩・キャベツ）

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	214kcal	489kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	215kcal	472kcal	エネルギー	197kcal	473kcal	エネルギー	239kcal	503kcal
たんぱく質	16.8g	23.1g	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	20.0g	26.2g	たんぱく質	13.3g	18.9g
脂質	11.0g	13.5g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	6.1g	8.6g	脂質	13.2g	14.1g
炭水化物	11.1g	65.6g	炭水化物	13.7g	68.4g	炭水化物	12.0g	67.0g	炭水化物	14.9g	69.4g	炭水化物	16.7g	72.7g
ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	706mg	854mg	ナトリウム	849mg	1124mg	ナトリウム	1032mg	1259mg	ナトリウム	899mg	1126mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g

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
栄養価	632kcal	1430kcal	エネルギー	647kcal	1423kcal	エネルギー	635kcal	1402kcal	エネルギー	580kcal	1374kcal	エネルギー	634kcal	1421kcal
たんぱく質	40.9g	58.2g	たんぱく質	43.0g	59.1g	たんぱく質	46.2g	61.5g	たんぱく質	44.1g	61.1g	たんぱく質	43.6g	60.3g
脂質	31.0g	35.9g	脂質	32.0g	34.6g	脂質	29.6g	31.8g	脂質	26.0g	30.3g	脂質	32.1g	35.4g
炭水化物	47.8g	211.7g	炭水化物	46.5g	211.8g	炭水化物	46.1g	210.3g	炭水化物	42.0g	206.3g	炭水化物	43.2g	209.0g
ナトリウム	2082mg	2760mg	ナトリウム	2282mg	2933mg	ナトリウム	2266mg	2921mg	ナトリウム	2226mg	2876mg	ナトリウム	2271mg	2900mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g

合計（間食込）														
エネルギー	829kcal	1627kcal	エネルギー	848kcal	1624kcal	エネルギー	833kcal	1600kcal	エネルギー	787kcal	1581kcal	エネルギー	831kcal	1618kcal
たんぱく質	48.6g	65.9g	たんぱく質	50.4g	66.5g	たんぱく質	53.1g	68.4g	たんぱく質	50.2g	67.2g	たんぱく質	51.3g	68.0g
脂質	38.0g	42.9g	脂質	39.0g	41.6g	脂質	36.6g	38.8g	脂質	33.1g	37.4g	脂質	39.1g	42.4g
炭水化物	75.6g	239.5g	炭水化物	75.4g	240.7g	炭水化物	75.0g	239.2g	炭水化物	73.9g	238.2g	炭水化物	71.0g	236.8g
ナトリウム	2158mg	2836mg	ナトリウム	2359mg	3010mg	ナトリウム	2340mg	2995mg	ナトリウム	2300mg	2950mg	ナトリウム	2347mg	2976mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.6g

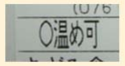
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

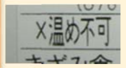
変更は5月29日（火）までにご連絡下さい。
6月9日（土）お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め〇×はココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。
鍋肌から気泡が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
PHS・IP電話からは…072－817－4121（有料）

（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29日（火）までにご連絡下さい。
6月9日（土）お届け分より反映します。

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
朝食	★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	★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ

朝食	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	230kcal	473kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g
脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	15.4g	16.0g
炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	29.5g	82.3g
ナトリウム	325mg	326mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	326mg	327mg
カリウム	217mg	278mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	409mg	470mg
リン	83mg	148mg	リン	103mg	168mg	リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	リン	91mg	156mg
食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
昼食	★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 れんこんとひじきのサラダ	★ごはん150g 白身フライ スナップえんどう 若竹煮 大根なます	★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え

昼食	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	371kcal	614kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g
脂質	20.8g	21.4g	脂質	28.1g	28.7g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.0g	22.6g
炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	21.7g	74.5g
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	686mg	687mg
カリウム	462mg	523mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	430mg	491mg
リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	リン	166mg	231mg	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
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
夕食	★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	★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ

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	400kcal	643kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
脂質	24.3g	24.9g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	19.7g	20.3g
炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	30.7g	83.5g
ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	505mg	506mg
カリウム	500mg	561mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	560mg	621mg
リン	164mg	229mg	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	146mg	211mg	リン	198mg	263mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g

合計														
栄養価	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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g
脂質	61.3g	63.1g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.1g	58.9g
炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	81.9g	240.3g
ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1517mg	1520mg
カリウム	1179mg	1362mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1399mg	1582mg
リン	384mg	579mg	リン	320mg	515mg	リン	411mg	606mg	リン	398mg	593mg	リン	424mg	619mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g

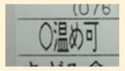
合計（間食込）														
エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g
脂質	61.4g	63.2g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	57.2g	59.0g
炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	97.1g	255.5g
ナトリウム	1668mg	1671mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1518mg	1521mg
カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1489mg	1672mg
リン	390mg	585mg	リン	325mg	520mg	リン	418mg	613mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg
食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g

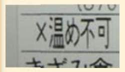
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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○×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
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5月29日（火）までにご連絡下さい。6月9日（土）お届け分より反映します。

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
朝食	★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	★ごはん180g 揚げ豆腐の和風あん ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんも煮 五目野菜の甘酢和え	★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 ーロナスのオランダ煮

朝食	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	172kcal	462kcal	215kcal	505kcal	232kcal	522kcal	229kcal	519kcal	205kcal	495kcal
たんぱく質	7.0g	11.9g	11.7g	16.6g	10.8g	15.7g	10.1g	15.0g	10.0g	14.9g
脂質	12.6g	13.3g	12.1g	12.8g	13.4g	14.1g	12.9g	13.6g	13.3g	14.0g
炭水化物	8.8g	71.7g	15.1g	78.0g	16.3g	79.2g	17.0g	79.9g	11.9g	74.8g
ナトリウム	417mg	418mg	762mg	763mg	549mg	550mg	633mg	634mg	520mg	521mg
カリウム	324mg	396mg	392mg	464mg	447mg	519mg	467mg	539mg	470mg	542mg
リン	95mg	172mg	184mg	261mg	125mg	202mg	140mg	217mg	137mg	214mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
昼食	★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	★ごはん180g カルビ丼（具） 五目煮豆 かにの酢の物	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 オクラ 肉じゃが煮 和風サラダ

昼食	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	305kcal	595kcal	269kcal	559kcal	291kcal	581kcal	302kcal	592kcal	312kcal	602kcal
たんぱく質	16.2g	21.1g	15.7g	20.6g	14.7g	19.6g	17.1g	22.0g	17.0g	21.9g
脂質	16.2g	16.9g	13.2g	13.9g	16.5g	17.2g	16.2g	16.9g	17.3g	18.0g
炭水化物	22.3g	85.2g	20.6g	83.5g	19.9g	82.8g	20.0g	82.9g	19.2g	82.1g
ナトリウム	585mg	586mg	544mg	545mg	716mg	717mg	579mg	580mg	725mg	726mg
カリウム	558mg	630mg	587mg	659mg	633mg	705mg	558mg	630mg	601mg	673mg
リン	191mg	268mg	205mg	282mg	211mg	288mg	213mg	290mg	165mg	242mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g

	5月28日（月）	5月29日（火）	5月30日（水）	5月31日（木）	6月1日（金）
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g
夕食	★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 南瓜オーブン焼き えのききんぴら ハムと春雨のサラダ	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 レモンかぼちゃ	★ごはん180g サワラの照焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ	★ごはん180g 鶏肉の生姜風味 パスタのクリーム煮 竹の子と菜の花の和え物

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	289kcal	579kcal	316kcal	606kcal	312kcal	602kcal	281kcal	571kcal	282kcal	572kcal
たんぱく質	17.9g	22.8g	13.9g	18.8g	14.9g	19.8g	15.8g	20.7g	13.4g	18.3g
脂質	18.0g	18.7g	17.4g	18.1g	16.5g	17.2g	17.1g	17.8g	15.0g	15.7g
炭水化物	13.6g	76.5g	22.5g	85.4g	24.2g	87.1g	13.6g	76.5g	22.2g	85.1g
ナトリウム	797mg	798mg	517mg	518mg	744mg	745mg	738mg	739mg	609mg	610mg
カリウム	595mg	667mg	380mg	452mg	471mg	543mg	470mg	542mg	456mg	528mg
リン	202mg	279mg	157mg	234mg	183mg	260mg	211mg	288mg	165mg	242mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.5g	1.6g

合計 栄養価	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	766kcal	1636kcal	800kcal	1670kcal	835kcal	1705kcal	812kcal	1682kcal	799kcal	1669kcal
たんぱく質	41.1g	55.8g	41.3g	56.0g	40.4g	55.1g	43.0g	57.7g	40.4g	55.1g
脂質	46.8g	48.9g	42.7g	44.8g	46.4g	48.5g	46.2g	48.3g	45.6g	47.7g
炭水化物	44.7g	233.4g	58.2g	246.9g	60.4g	249.1g	50.6g	239.3g	53.3g	242.0g
ナトリウム	1799mg	1802mg	1823mg	1826mg	2009mg	2012mg	1950mg	1953mg	1854mg	1857mg
カリウム	1477mg	1693mg	1359mg	1575mg	1551mg	1767mg	1495mg	1711mg	1527mg	1743mg
リン	488mg	719mg	546mg	777mg	519mg	750mg	564mg	795mg	467mg	698mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g

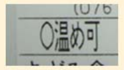
合計（間食込）	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	892kcal	1762kcal	896kcal	1766kcal	963kcal	1833kcal	908kcal	1778kcal	925kcal	1795kcal
たんぱく質	41.7g	56.4g	42.1g	56.8g	41.2g	55.9g	43.8g	58.5g	41.0g	55.7g
脂質	47.0g	49.1g	42.9g	45.0g	46.6g	48.7g	46.4g	48.5g	45.8g	47.9g
炭水化物	75.2g	263.9g	81.2g	269.9g	91.3g	280.0g	73.6g	262.3g	83.8g	272.5g
ナトリウム	1801mg	1804mg	1829mg	1832mg	2015mg	2018mg	1956mg	1959mg	1856mg	1859mg
カリウム	1657mg	1873mg	1472mg	1688mg	1671mg	1887mg	1608mg	1824mg	1707mg	1923mg
リン	499mg	730mg	558mg	789mg	533mg	764mg	576mg	807mg	478mg	709mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g

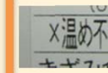
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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
PHS･IP電話からは…072－817－4121（有料）