

【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

		6月4日（月）		6月5日（火）		6月6日（水）		6月7日（木）		6月8日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 豚肉としめじの生姜バター風味 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 寄せ豆腐のうすあん なめこ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 車麩の玉子とじ 大根の甘酢漬け 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 焼豆腐の含め煮 切干とインゲンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ゴボウとベーコンのトマト炒め マッシュポテト ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 111kcal 7.4g 4.7g 11.7g 611mg 1.6g	ご飯汁物セット 377kcal 13.1g 5.6g 67.7g 1065mg 2.7g	おかずのみ 118kcal 4.7g 7.4g 8.3g 816mg 2.1g	ご飯汁物セット 391kcal 10.8g 8.4g 65.5g 1270mg 3.2g	おかずのみ 115kcal 4.7g 4.5g 15.0g 679mg 1.7g	ご飯汁物セット 380kcal 10.3g 5.4g 70.8g 1137mg 2.9g	おかずのみ 97kcal 3.7g 4.7g 11.5g 616mg 1.6g	ご飯汁物セット 383kcal 10.5g 7.3g 67.4g 1069mg 2.7g	おかずのみ 197kcal 5.9g 12.1g 16.4g 472mg 1.2g	ご飯汁物セット 467kcal 11.8g 13.0g 73.5g 924mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★やわらかごはん180 g カレイの白ワイン蒸し スナッペンどう ひじきと挽肉の炒め煮 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスのごまタレ煮 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ホイコーロー 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 親子丼の具 ジャガ芋としめじの煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁		★五目ごはん 揚げ豆腐の南蛮づけ 金時豆煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 232kcal 15.2g 11.8g 14.2g 765mg 1.9g	ご飯汁物セット 505kcal 21.3g 12.8g 71.3g 1218mg 3.1g	おかずのみ 236kcal 11.8g 11.5g 22.5g 846mg 2.2g	ご飯汁物セット 503kcal 17.4g 12.4g 78.8g 1306mg 3.3g	おかずのみ 245kcal 17.8g 11.4g 17.0g 941mg 2.4g	ご飯汁物セット 520kcal 24.4g 13.0g 72.8g 1393mg 3.5g	おかずのみ 243kcal 13.8g 10.6g 22.2g 1145mg 2.9g	ご飯汁物セット 517kcal 20.2g 11.6g 79.5g 1601mg 4.1g	おかずのみ 296kcal 14.1g 10.2g 37.1g 661mg 1.7g	ご飯汁物セット 596kcal 21.9g 12.9g 95.4g 1700mg 4.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★やわらかごはん180 g 鶏の幽庵焼き キャベツといんげんのソテー 車麩の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鯖のみぞれ煮 菜の花 きんぴられんこん ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ロールキャベツのクリーム煮 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 野菜たっぷりハンバーグ スパソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 赤魚のごま醤油焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 264kcal 14.6g 11.9g 21.3g 871mg 2.2g	ご飯汁物セット 531kcal 20.4g 12.8g 77.8g 1324mg 3.4g	おかずのみ 303kcal 12.6g 16.3g 25.8g 667mg 1.7g	ご飯汁物セット 573kcal 18.5g 17.2g 82.9g 1119mg 2.8g	おかずのみ 221kcal 8.5g 10.5g 25.0g 819mg 2.1g	ご飯汁物セット 506kcal 14.9g 11.5g 84.8g 1272mg 3.2g	おかずのみ 322kcal 14.7g 18.9g 23.4g 805mg 2.0g	ご飯汁物セット 588kcal 20.4g 19.8g 79.4g 1259mg 3.2g	おかずのみ 200kcal 12.0g 11.7g 12.8g 850mg 2.2g	ご飯汁物セット 468kcal 17.7g 12.6g 69.5g 1304mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夜	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 607kcal 37.2g 28.4g 47.2g 2247mg 5.7g	ご飯汁物セット 1413kcal 54.8g 31.2g 216.8g 3607mg 9.2g	おかずのみ 657kcal 29.1g 35.2g 56.6g 2329mg 5.9g	ご飯汁物セット 1467kcal 46.7g 38.0g 227.2g 3695mg 9.4g	おかずのみ 581kcal 31.0g 26.4g 57.0g 2439mg 6.2g	ご飯汁物セット 1406kcal 49.6g 29.9g 228.4g 3802mg 9.7g	おかずのみ 662kcal 32.2g 34.2g 57.1g 2566mg 6.5g	ご飯汁物セット 1488kcal 51.1g 38.7g 226.3g 3929mg 10.0g	おかずのみ 693kcal 32.0g 34.0g 66.3g 1983mg 5.0g	ご飯汁物セット 1531kcal 51.4g 38.5g 238.4g 3928mg 10.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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6月5日(火)までにご連絡下さい。
6月16日(土)お届け分より反映します。

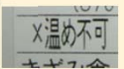
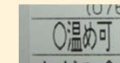
お食事の作り方



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
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

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

		6月4日（月）		6月5日（火）		6月6日（水）		6月7日（木）		6月8日（金）			
朝	食	★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん なめこ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 車麩の玉子とし 大根の甘酢漬け 切昆布煮 ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 切干とインゲンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ゴボウとベーコンのトマト炒め マッシュポテト ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	111kcal	269kcal	118kcal	276kcal	115kcal	273kcal	97kcal	255kcal	197kcal	355kcal	エネルギー
		蛋白質	7.4g	11.1g	4.7g	8.4g	4.7g	8.4g	3.7g	7.4g	5.9g	9.6g	蛋白質
夕	食	脂質	4.7g	5.4g	7.4g	8.1g	4.5g	5.2g	4.7g	5.4g	12.1g	12.8g	脂質
		炭水化物	11.7g	44.4g	8.3g	41.0g	15.0g	47.7g	11.5g	44.2g	16.4g	49.1g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	611mg	1062mg	816mg	1267mg	679mg	1130mg	616mg	1067mg	472mg	923mg	ナトリウム
		塩分	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g	1.7g	2.9g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	塩分
朝	食	★全粥240g カレイの白ワイン蒸し スナッペンとう ひじきと挽肉の炒め煮 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスのごまタレ煮 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ホイコーロー 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★全粥240g 親子丼の具 ジャガ芋としめじの煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 金時豆煮 バンバンジーサラダ ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	232kcal	390kcal	236kcal	394kcal	245kcal	403kcal	243kcal	401kcal	296kcal	454kcal	エネルギー
		蛋白質	15.2g	18.9g	11.8g	15.5g	17.8g	21.5g	13.8g	17.5g	14.1g	17.8g	蛋白質
夕	食	脂質	11.8g	12.5g	11.5g	12.2g	11.4g	12.1g	10.6g	11.3g	10.2g	10.9g	脂質
		炭水化物	14.2g	46.9g	22.5g	55.2g	17.0g	49.7g	22.2g	54.9g	37.1g	69.8g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	765mg	1216mg	846mg	1297mg	941mg	1392mg	1145mg	1596mg	661mg	1112mg	ナトリウム
		塩分	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	2.9g	4.1g	1.7g	2.8g	塩分
朝	食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き キャベツといんげんのソテー 車麩の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 きんぴられんこん ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 野菜のパジルチーズ焼き カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷりハンバーグ スパンテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 コールスローサラダ ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	264kcal	422kcal	303kcal	461kcal	221kcal	379kcal	322kcal	480kcal	200kcal	358kcal	エネルギー
		蛋白質	14.6g	18.3g	12.6g	16.3g	8.5g	12.2g	14.7g	18.4g	12.0g	15.7g	蛋白質
夕	食	脂質	11.9g	12.6g	16.3g	17.0g	10.5g	11.2g	18.9g	19.6g	11.7g	12.4g	脂質
		炭水化物	21.3g	54.0g	25.8g	58.5g	25.0g	57.7g	23.4g	56.1g	12.8g	45.5g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	871mg	1322mg	667mg	1118mg	819mg	1270mg	805mg	1256mg	850mg	1301mg	ナトリウム
		塩分	2.2g	3.4g	1.7g	2.8g	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	塩分
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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
		エネルギー	607kcal	1081kcal	657kcal	1131kcal	581kcal	1055kcal	662kcal	1136kcal	693kcal	1167kcal	エネルギー
昼	食	蛋白質	37.2g	48.3g	29.1g	40.2g	31.0g	42.1g	32.2g	43.3g	32.0g	43.1g	蛋白質
		脂質	28.4g	30.5g	35.2g	37.3g	26.4g	28.5g	34.2g	36.3g	34.0g	36.1g	脂質
夕	食	炭水化物	47.2g	145.3g	56.6g	154.7g	57.0g	155.1g	57.1g	155.2g	66.3g	164.4g	炭水化物
		ナトリウム	2247mg	3600mg	2329mg	3682mg	2439mg	3792mg	2566mg	3919mg	1983mg	3336mg	ナトリウム
夜	食	塩分	5.7g	9.2g	5.9g	9.4g	6.2g	9.6g	6.5g	10.0g	5.0g	8.5g	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6月5日(火)までにご連絡下さい。
6月16日(土)お届け分より反映します。

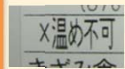
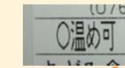
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



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

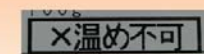
朝	★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g ブロッコリーの煮物 ひじき煮 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 大根と椎茸の煮物 五色煮 ★味噌汁（とろみ）			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価				
	エネルギー	92kcal	264kcal	90kcal	262kcal	110kcal	282kcal	103kcal	275kcal	92kcal	264kcal	エネルギー				
	蛋白質	3.4g	7.1g	4.2g	7.9g	3.9g	7.6g	4.2g	7.9g	3.2g	6.9g	蛋白質				
	脂 質	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	2.4g	3.1g	4.9g	5.6g	3.6g	4.3g	脂 質				
	炭水化物	13.1g	51.2g	8.2g	46.3g	18.2g	56.3g	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	炭水化物				
	ナトリウム	669mg	1228mg	651mg	1210mg	376mg	935mg	671mg	1230mg	608mg	1167mg	ナトリウム				
	塩 分	1.7g	3.1g	1.7g	3.1g	1.0g	2.4g	1.7g	3.1g	1.5g	3.0g	塩 分				
昼		★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 海老カツ 薩摩芋と切昆布の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 赤魚の味噌煮 鶏肉のすき焼き煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 鮭の照焼 豚すき 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁（とろみ）		
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	167kcal	339kcal	208kcal	380kcal	236kcal	408kcal	159kcal	331kcal	178kcal	350kcal	エネルギー				
	蛋白質	7.6g	11.3g	8.8g	12.5g	8.1g	11.8g	7.8g	11.5g	8.3g	12.0g	蛋白質				
	脂 質	8.4g	9.1g	9.8g	10.5g	12.3g	13.0g	6.4g	7.1g	8.8g	9.5g	脂 質				
	炭水化物	16.0g	54.1g	19.6g	57.7g	23.4g	61.5g	16.0g	54.1g	15.0g	53.1g	炭水化物				
	ナトリウム	802mg	1361mg	745mg	1304mg	996mg	1555mg	686mg	1245mg	772mg	1331mg	ナトリウム				
	塩 分	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	2.5g	4.0g	1.7g	3.2g	2.0g	3.4g	塩 分				
夕		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		
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	174kcal	346kcal	163kcal	335kcal	213kcal	385kcal	198kcal	370kcal	158kcal	330kcal	エネルギー				
	蛋白質	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	7.9g	11.6g	6.2g	9.9g	蛋白質				
	脂 質	9.1g	9.8g	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	10.2g	10.9g	8.4g	9.1g	脂 質				
	炭水化物	16.3g	54.4g	17.7g	55.8g	17.5g	55.6g	19.8g	57.9g	15.0g	53.1g	炭水化物				
	ナトリウム	775mg	1334mg	1002mg	1561mg	800mg	1359mg	787mg	1346mg	817mg	1376mg	ナトリウム				
	塩 分	2.0g	3.4g	2.5g	4.0g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	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	433kcal	949kcal	461kcal	977kcal	559kcal	1075kcal	460kcal	976kcal	428kcal	944kcal	エネルギー				
	蛋白質	17.6g	28.7g	18.3g	29.4g	17.9g	29.0g	19.9g	31.0g	17.7g	28.8g	蛋白質				
	脂 質	21.1g	23.2g	21.9g	24.0g	27.7g	29.8g	21.5g	23.6g	20.8g	22.9g	脂 質				
	炭水化物	45.4g	159.7g	45.5g	159.8g	59.1g	173.4g	48.0g	162.3g	41.2g	155.5g	炭水化物				
	ナトリウム	2246mg	3923mg	2398mg	4075mg	2172mg	3849mg	2144mg	3821mg	2197mg	3874mg	ナトリウム				
	塩 分	5.7g	10.0g	6.1g	10.4g	5.5g	9.8g	5.5g	9.7g	5.6g	9.9g	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。 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

(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6月5日(火)までにご連絡下さい。
6月16日(土)お届け分より反映します。

	6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)			6月8日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏大豆 薩摩芋と切昆布の煮物 大根煮			★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カニの酢の物			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 人参の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋のオレンジ煮		
		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	196kcal	389kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.7g	5.2g
昼食	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	24.6g	66.5g
	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	491mg	492mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.2g	1.3g
	★ごはん120g 白身魚の柚香煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし			★ごはん120g 鶏肉の生姜風味 ふきと人参の甘露煮 大根と青菜の柚子和え			★ごはん120g ホッケの照焼 きのこソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え			★ごはん120g ゴロツと肉じゃが 枝豆とかにかまの煮物 カワラ-のビ-ナツ味噌和え			★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え		
		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	191kcal	384kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
間食	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	845mg	846mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.2g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g カレーの竜田揚 スナッペンどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え			★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風		
		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	243kcal	436kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g
合計	脂質	14.4g	14.9g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	20.6g	62.5g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	867mg	868mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g
		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	630kcal	1209kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
合計(間食込)	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	25.4g	26.9g
	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	37.4g	163.1g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	60.3g	186.0g
	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	66.3g	192.0g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	86.1g	211.8g	炭水化物	89.2g	214.9g
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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。

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)

(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6月5日(火)までにご連絡下さい。
6月16日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め〇×は
ここに表示

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！)

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)

	6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)			6月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏大豆 薩摩芋と切昆布の煮物 大根煮 ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カニの酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 ひじき煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 人参の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		
	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	196kcal	451kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	208kcal	468kcal	エネルギー	147kcal	409kcal	エネルギー	123kcal	380kcal
	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	12.0g	17.2g	たんぱく質	13.1g	18.5g	たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	8.1g	13.3g
	脂質	9.2g	10.0g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.2g	12.5g	脂質	8.1g	9.2g	脂質	4.6g	5.4g
昼食	★ごはん150g 白身魚の柚香煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏肉の生姜風味 ふきと人参の甘露煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g ゴロツと肉じゃが 枝豆とかにかまの煮物 カワラーのピ-ナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	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	191kcal	467kcal	エネルギー	235kcal	492kcal	エネルギー	198kcal	462kcal	エネルギー	240kcal	501kcal	エネルギー	229kcal	505kcal
	たんぱく質	15.8g	22.0g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	13.9g	19.4g	たんぱく質	16.5g	22.8g
	脂質	6.2g	8.7g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.9g	12.2g	脂質	11.1g	13.6g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g カレーの竜田揚 スナッペンどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	243kcal	505kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	253kcal	511kcal	エネルギー	262kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	496kcal
	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	17.7g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
夕食	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g カレーの竜田揚 スナッペンどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	243kcal	505kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	253kcal	511kcal	エネルギー	262kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	496kcal
	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	17.7g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
	脂質	14.4g	15.3g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	9.6g	10.9g
合計	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g カレーの竜田揚 スナッペンどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	630kcal	1423kcal	エネルギー	640kcal	1410kcal	エネルギー	659kcal	1441kcal	エネルギー	649kcal	1427kcal	エネルギー	588kcal	1381kcal
	たんぱく質	44.3g	61.3g	たんぱく質	44.2g	59.9g	たんぱく質	44.7g	61.0g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	40.9g	57.8g
	脂質	29.8g	34.0g	脂質	33.0g	35.5g	脂質	32.5g	35.5g	脂質	31.7g	34.9g	脂質	25.3g	29.9g
合計(間食込)	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g カレーの竜田揚 スナッペンどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	837kcal	1630kcal	エネルギー	838kcal	1608kcal	エネルギー	856kcal	1638kcal	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	789kcal	1582kcal
	たんぱく質	50.4g	67.4g	たんぱく質	51.1g	66.8g	たんぱく質	52.4g	68.7g	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	48.3g	65.2g
	脂質	36.9g	41.1g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	39.5g	42.5g	脂質	38.8g	42.0g	脂質	32.3g	36.9g

※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。
※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6月5日(火)までにご連絡下さい。
6月16日(土)お届け分より反映します。

	6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)			6月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ジャガ芋のカレー煮 マカロニサラダ			★ごはん150g チーズオムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ごぼうとくず切りの炒り煮 ジャガイモ煮			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ピーマンの炒め物 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 五目中華炒め ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草とさつま芋の和風味		
	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	551mg	552mg
	カリウム	378mg	439mg	カリウム	281mg	342mg	カリウム	596mg	657mg	カリウム	323mg	384mg	カリウム	424mg	485mg
	リン	81mg	146mg	リン	133mg	198mg	リン	130mg	195mg	リン	123mg	188mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え			★ごはん150g 赤魚の磯辺揚げ カボチャ天 天つゆ 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ			★ごはん150g カレーのキャベツ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャーマンポテト キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)		
昼食	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	313kcal	556kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	44.6g	97.4g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	22.1g	74.9g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	449mg	450mg	ナトリウム	304mg	305mg
	カリウム	619mg	680mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	181mg	246mg	リン	176mg	241mg	リン	162mg	227mg	リン	156mg	221mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	0.8g	0.8g
	◎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			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			★ごはん150g 鮭とブロッコリーのマヨ和え 蕎麦と大根の甘露煮 ごぼうのごま酢和え		
夕食	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	32.1g	84.9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	362mg	363mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	772mg	773mg
	カリウム	646mg	707mg	カリウム	826mg	887mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	675mg	736mg
	リン	202mg	267mg	リン	165mg	230mg	リン	116mg	181mg	リン	148mg	213mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎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			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			★ごはん150g 鮭とブロッコリーのマヨ和え 蕎麦と大根の甘露煮 ごぼうのごま酢和え		
合計	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	1627mg	1630mg
	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1508mg	1691mg	カリウム	1712mg	1895mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1616mg	1799mg
	リン	464mg	659mg	リン	474mg	669mg	リン	408mg	603mg	リン	427mg	622mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	◎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			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			★ごはん150g 鮭とブロッコリーのマヨ和え 蕎麦と大根の甘露煮 ごぼうのごま酢和え		
合計(間食込)	エネルギー	1101kcal	1830kcal	エネルギー	1091kcal	1820kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	117.1g	275.5g	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	97.8g	256.2g
	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1580mg	1583mg	ナトリウム	1630mg	1633mg
	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1768mg	1951mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1676mg	1859mg
	リン	469mg	664mg	リン	481mg	676mg	リン	414mg	609mg	リン	432mg	627mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.1g	4.2g
	◎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			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			★ごはん150g 鮭とブロッコリーのマヨ和え 蕎麦と大根の甘露煮 ごぼうのごま酢和え		

※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
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

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6月5日(火)までにご連絡下さい。
6月16日(土)お届け分より反映します。

	6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)			6月8日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏のごま酢煮 パスタのトマトカレー炒め 野菜サラダ マヨネーズ (小袋)			★ごはん180g オムレツ 和風あんからめソース 肉団子のソース炒め 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ			★ごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ		
		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	236kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	240kcal	530kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	319mg	391mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	445mg	517mg
昼食	★ごはん180g 天津飯 (具) インゲンの生姜炒め れんこんサラダ			★ごはん180g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 竹の子と春雨の甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋)			★ごはん180g 味噌ハンバーグ アスパラ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 ハムの和風サラダ		
		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	315kcal	605kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	269kcal	559kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	18.9g	19.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	811mg	812mg
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	433mg	505mg
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら じゃがいもとしめじの煮物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 野菜のごま和え			★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆			★ごはん180g カレーの竜田揚げ えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え		
		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	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	29.2g	92.1g	炭水化物	23.4g	86.3g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	695mg	696mg
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら じゃがいもとしめじの煮物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 野菜のごま和え			★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆			★ごはん180g カレーの竜田揚げ えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え		
		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	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	29.2g	92.1g	炭水化物	23.4g	86.3g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	695mg	696mg
	カリウム	621mg	693mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	660mg	732mg	カリウム	504mg	576mg
合計	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら じゃがいもとしめじの煮物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 野菜のごま和え			★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆			★ごはん180g カレーの竜田揚げ えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え		
		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	826kcal	1696kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal
	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	45.1g	59.8g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	43.5g	45.6g
	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	53.4g	242.1g
	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1669mg	1672mg	ナトリウム	2155mg	2158mg
	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1372mg	1588mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1382mg	1598mg
合計(間食込)	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら じゃがいもとしめじの煮物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 野菜のごま和え			★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆			★ごはん180g カレーの竜田揚げ えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え		
		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	952kcal	1822kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	45.9g	60.6g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	91.6g	280.3g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	84.3g	273.0g
	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	2161mg	2164mg
	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1773mg	1989mg	カリウム	1502mg	1718mg

※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。

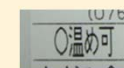
お食事の作り方



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)