

【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

		7月16日（月）		7月17日（火）		7月18日（水）		7月19日（木）		7月20日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 鶏肉と小松菜の煮物 五目野菜の甘酢和え 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚のしんじょう ふきと人参の甘露煮 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ きんぴら 大根の千切煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじき煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 食べるトマトスープ 大豆とごぼうの煮物 ジャガ芋ソテー ★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	127kcal	413kcal	95kcal	372kcal	151kcal	419kcal	138kcal	405kcal	144kcal	416kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.6g	12.3g	3.3g	10.0g	5.3g	11.2g	7.3g	13.2g	7.9g	14.1g	蛋白質	
	脂 質	7.1g	9.7g	5.7g	7.3g	6.8g	7.7g	7.9g	8.8g	3.4g	4.4g	脂 質	
	炭水化物	10.5g	66.4g	8.2g	64.5g	16.7g	73.2g	9.8g	66.4g	22.3g	79.2g	炭水化物	
	ナトリウム	560mg	1013mg	602mg	1055mg	587mg	1043mg	749mg	1202mg	497mg	998mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.6g	1.5g	2.7g	1.5g	2.7g	1.9g	3.1g	1.3g	2.5g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180 g 赤魚のごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 豆腐としめじのとろみ煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ブロッコリーのホイコーロー 五目煮豆 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁		★生姜ごはん 鯖のみぞれ煮 菜の花 ホイコーロー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白菜煮込みハンバーグ ベーコンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚の和風あん 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★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	207kcal	480kcal	302kcal	568kcal	295kcal	625kcal	278kcal	552kcal	224kcal	490kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.2g	18.3g	16.2g	21.9g	16.6g	24.6g	9.9g	16.3g	17.3g	23.0g	蛋白質	
脂 質	8.6g	9.6g	17.3g	18.6g	17.5g	21.9g	15.5g	16.5g	10.1g	11.0g	脂 質		
炭水化物	19.0g	75.9g	20.5g	76.0g	18.0g	79.2g	24.9g	82.2g	16.7g	72.8g	炭水化物		
ナトリウム	746mg	1225mg	747mg	1165mg	691mg	1735mg	843mg	1299mg	718mg	1171mg	ナトリウム		
塩 分	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	1.8g	4.4g	2.1g	3.3g	1.8g	3.0g	塩 分		
夕		★やわらかごはん180 g 鶏団子の照煮 五色きんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g サワラのバジルオリーブ焼 キャベツとインゲンのソテー 野菜の味噌煮込み 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g タンドリーチキン ブロッコリー 中華うま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジの味噌焼 キャベツの漬物柚子風味 高野豆腐と牛肉の煮込み 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 大根と鶏肉の煮物 南瓜と豚肉の辛味炒め 若芽の酢味噌和え ★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	204kcal	471kcal	208kcal	493kcal	288kcal	558kcal	197kcal	463kcal	217kcal	488kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.0g	16.9g	12.7g	19.2g	13.1g	18.8g	17.0g	22.7g	11.6g	17.3g	蛋白質	
脂 質	8.8g	9.7g	8.2g	9.2g	18.1g	19.0g	7.2g	8.1g	9.8g	10.7g	脂 質		
炭水化物	21.4g	77.7g	19.1g	79.0g	16.0g	72.9g	16.2g	72.3g	20.5g	77.7g	炭水化物		
ナトリウム	931mg	1386mg	730mg	1184mg	565mg	1023mg	896mg	1350mg	736mg	1189mg	ナトリウム		
塩 分	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	1.4g	2.6g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	塩 分		
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	538kcal	1364kcal	605kcal	1433kcal	734kcal	1602kcal	613kcal	1420kcal	585kcal	1394kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.8g	47.5g	32.2g	51.1g	35.0g	54.6g	34.2g	52.2g	36.8g	54.4g	蛋白質	
	脂 質	24.5g	29.0g	31.2g	35.1g	42.4g	48.6g	30.6g	33.4g	23.3g	26.1g	脂 質	
	炭水化物	50.9g	220.0g	47.8g	219.5g	50.7g	225.3g	50.9g	220.9g	59.5g	229.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2237mg	3624mg	2079mg	3404mg	1843mg	3801mg	2488mg	3851mg	1951mg	3358mg	ナトリウム	
	塩 分	5.7g	9.2g	5.3g	8.7g	4.7g	9.7g	6.3g	9.8g	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7月17日（火）までにご連絡下さい。
7月28日（土）お届け分より反映します。

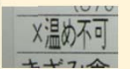
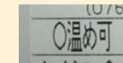
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×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

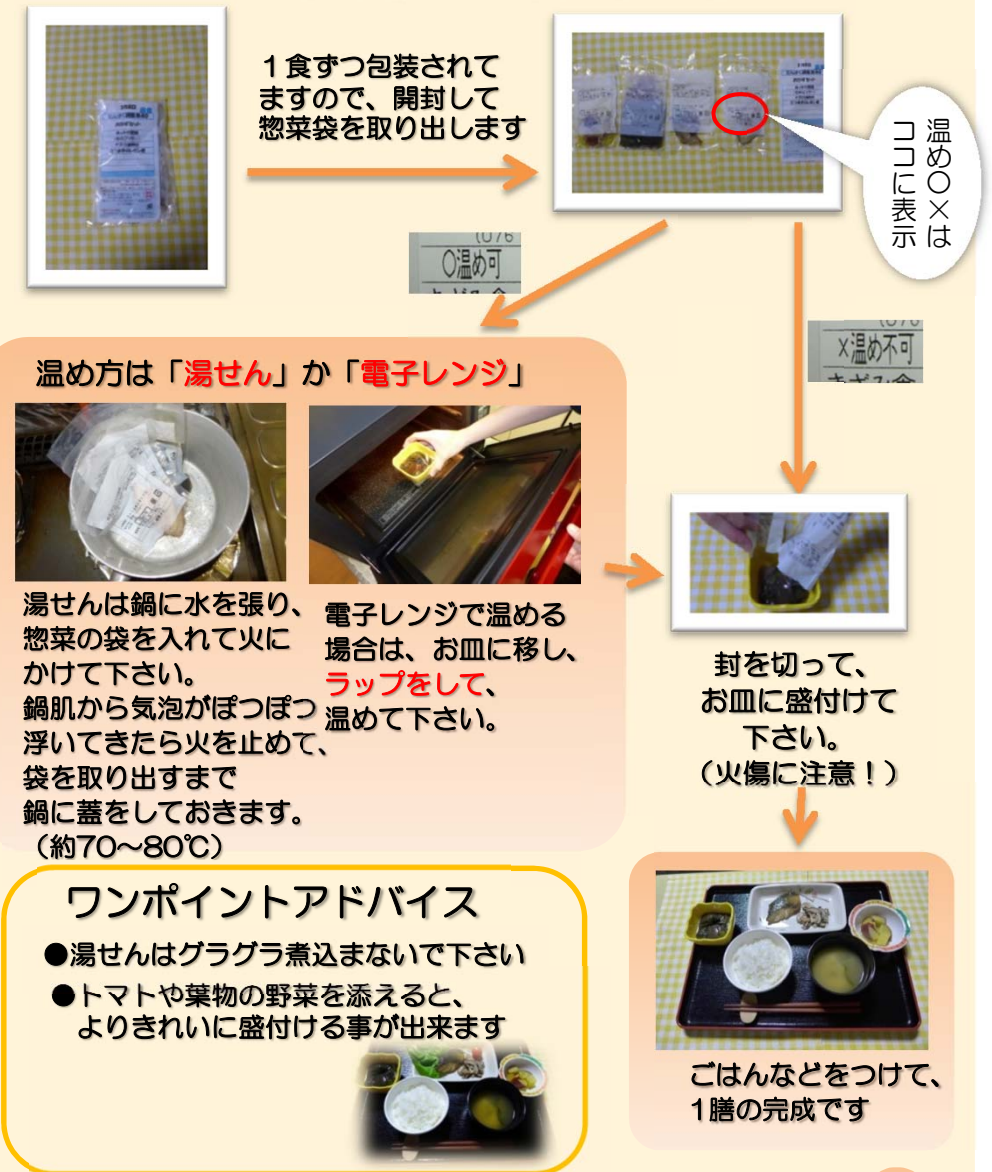
生活協同組合おおさかパルコープ

		7月16日（月）		7月17日（火）		7月18日（水）		7月19日（木）		7月20日（金）			
朝		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 五目野菜の甘酢和え 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ふきと人参の甘露煮 なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とし きんぴら 大根の千切煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじき煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ 大豆とごぼうの煮物 ジャガ芋ソテー ★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	127kcal	285kcal	95kcal	253kcal	151kcal	309kcal	138kcal	296kcal	144kcal	302kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.6g	9.3g	3.3g	7.0g	5.3g	9.0g	7.3g	11.0g	7.9g	11.6g	蛋白質	
	脂質	7.1g	7.8g	5.7g	6.4g	6.8g	7.5g	7.9g	8.6g	3.4g	4.1g	脂質	
	炭水化物	10.5g	43.2g	8.2g	40.9g	16.7g	49.4g	9.8g	42.5g	22.3g	55.0g	炭水化物	
	ナトリウム	560mg	1011mg	602mg	1053mg	587mg	1038mg	749mg	1200mg	497mg	948mg	ナトリウム	
	塩分	1.4g	2.6g	1.5g	2.7g	1.5g	2.6g	1.9g	3.1g	1.3g	2.4g	塩分	
昼		★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 豆腐としめじのとりみ煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー 五目煮豆 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ホイコーロー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ ベーコンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の和風あん 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★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	207kcal	365kcal	302kcal	460kcal	295kcal	453kcal	278kcal	436kcal	224kcal	382kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.2g	15.9g	16.2g	19.9g	16.6g	20.3g	9.9g	13.6g	17.3g	21.0g	蛋白質	
	脂質	8.6g	9.3g	17.3g	18.0g	17.5g	18.2g	15.5g	16.2g	10.1g	10.8g	脂質	
	炭水化物	19.0g	51.7g	20.5g	53.2g	18.0g	50.7g	24.9g	57.6g	16.7g	49.4g	炭水化物	
	ナトリウム	746mg	1197mg	747mg	1198mg	691mg	1142mg	843mg	1294mg	718mg	1169mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	1.8g	3.0g	塩分	
夕		★全粥240g 鶏団子の照煮 五色きんぴら オクラとそぼろのビーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g サワラのバジルオリーブ焼 キャベツとインゲンのソテー 野菜の味噌煮込み 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン ブロッコリー 中華うま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの味噌焼 キャベツの漬物柚子風味 高野豆腐と牛肉の煮込み 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉の煮物 南瓜と豚肉の辛味炒め 若芽の酢味噌和え ★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	204kcal	362kcal	208kcal	366kcal	288kcal	446kcal	197kcal	355kcal	217kcal	375kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.0g	14.7g	12.7g	16.4g	13.1g	16.8g	17.0g	20.7g	11.6g	15.3g	蛋白質	
	脂質	8.8g	9.5g	8.2g	8.9g	18.1g	18.8g	7.2g	7.9g	9.8g	10.5g	脂質	
	炭水化物	21.4g	54.1g	19.1g	51.8g	16.0g	48.7g	16.2g	48.9g	20.5g	53.2g	炭水化物	
	ナトリウム	931mg	1382mg	730mg	1181mg	565mg	1016mg	896mg	1347mg	736mg	1187mg	ナトリウム	
	塩分	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	1.4g	2.6g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	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	538kcal	1012kcal	605kcal	1079kcal	734kcal	1208kcal	613kcal	1087kcal	585kcal	1059kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.8g	39.9g	32.2g	43.3g	35.0g	46.1g	34.2g	45.3g	36.8g	47.9g	蛋白質	
	脂質	24.5g	26.6g	31.2g	33.3g	42.4g	44.5g	30.6g	32.7g	23.3g	25.4g	脂質	
	炭水化物	50.9g	149.0g	47.8g	145.9g	50.7g	148.8g	50.9g	149.0g	59.5g	157.6g	炭水化物	
	ナトリウム	2237mg	3590mg	2079mg	3432mg	1843mg	3196mg	2488mg	3841mg	1951mg	3304mg	ナトリウム	
	塩分	5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	4.7g	8.1g	6.3g	9.8g	5.0g	8.4g	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7月17日（火）までにご連絡下さい。
7月28日（土）お届け分より反映します。

お食事の作り方



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）

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		7月16日（月）		7月17日（火）		7月18日（水）		7月19日（木）		7月20日（金）			
朝		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 温泉玉子 メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 大根とひじきの煮物 白花豆煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★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	102kcal	274kcal	119kcal	291kcal	110kcal	282kcal	109kcal	281kcal	97kcal	269kcal	エネルギー	
	蛋白質	2.1g	5.8g	4.7g	8.4g	2.1g	5.8g	4.1g	7.8g	3.8g	7.5g	蛋白質	
	脂 質	5.1g	5.8g	6.2g	6.9g	2.5g	3.2g	4.7g	5.4g	3.0g	3.7g	脂 質	
	炭水化物	13.1g	51.2g	10.4g	48.5g	20.7g	58.8g	12.6g	50.7g	14.0g	52.1g	炭水化物	
	ナトリウム	578mg	1137mg	781mg	1340mg	485mg	1044mg	592mg	1151mg	664mg	1223mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	1.2g	2.7g	1.5g	2.9g	1.7g	3.1g	塩 分	
昼		★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の照焼き 五目豆腐煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g サーモンフライのタルタル 大根とベーコンの煮物 若竹煮 ★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	216kcal	388kcal	170kcal	342kcal	171kcal	343kcal	154kcal	326kcal	186kcal	358kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.6g	12.3g	7.5g	11.2g	6.6g	10.3g	5.9g	9.6g	5.7g	9.4g	蛋白質	
	脂 質	11.4g	12.1g	8.5g	9.2g	8.7g	9.4g	6.9g	7.6g	11.0g	11.7g	脂 質	
	炭水化物	19.7g	57.8g	16.6g	54.7g	17.1g	55.2g	16.2g	54.3g	16.5g	54.6g	炭水化物	
	ナトリウム	829mg	1388mg	933mg	1492mg	894mg	1453mg	787mg	1346mg	792mg	1351mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.5g	2.4g	3.8g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	塩 分	
夕		★全粥240g スパイシーチキン ブロッコリーの煮物 大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 きのこの玉子とし 豚すき ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚肉の生姜焼 鶏団子の中華風 薩摩芋と切昆布の煮物 ★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	202kcal	374kcal	180kcal	352kcal	161kcal	333kcal	147kcal	319kcal	161kcal	333kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.1g	11.8g	7.9g	11.6g	8.0g	11.7g	7.1g	10.8g	7.3g	11.0g	蛋白質	
	脂 質	11.4g	12.1g	10.0g	10.7g	7.8g	8.5g	5.8g	6.5g	6.8g	7.5g	脂 質	
	炭水化物	16.5g	54.6g	15.4g	53.5g	14.6g	52.7g	16.3g	54.4g	18.2g	56.3g	炭水化物	
	ナトリウム	830mg	1389mg	875mg	1434mg	690mg	1249mg	924mg	1483mg	783mg	1342mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.2g	2.4g	3.8g	2.0g	3.4g	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	520kcal	1036kcal	469kcal	985kcal	442kcal	958kcal	410kcal	926kcal	444kcal	960kcal	エネルギー	
	蛋白質	18.8g	29.9g	20.1g	31.2g	16.7g	27.8g	17.1g	28.2g	16.8g	27.9g	蛋白質	
	脂 質	27.9g	30.0g	24.7g	26.8g	19.0g	21.1g	17.4g	19.5g	20.8g	22.9g	脂 質	
	炭水化物	49.3g	163.6g	42.4g	156.7g	52.4g	166.7g	45.1g	159.4g	48.7g	163.0g	炭水化物	
	ナトリウム	2237mg	3914mg	2589mg	4266mg	2069mg	3746mg	2303mg	3980mg	2239mg	3916mg	ナトリウム	
	塩 分	5.7g	10.0g	6.6g	10.9g	5.3g	9.5g	5.9g	10.1g	5.7g	10.0g	塩 分	

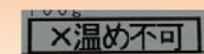
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下用難者用食品）ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- 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7月17日(火)までにご連絡下さい。
7月28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

	7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ひとくちがんと煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこのおひたし			★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)		
		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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.0g	10.5g
昼食	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	14.2g	56.1g
	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	626mg	627mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 インゲンソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 オクラ カニと豆腐の中華風 南瓜とツナのサラダ			★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		
		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	270kcal	463kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	277kcal	470kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
間食	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	15.1g	15.6g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	15.5g	57.4g
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	798mg	799mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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		
	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉と卵白のトマト炒め インゲンと人参のグラッセ			★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 なめこと若芽のサッと煮			★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		
		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	197kcal	390kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.7g	18.0g
合計	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	19.3g	61.2g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	752mg	753mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	641kcal	1220kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
合計(間食込)	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	49.0g	174.7g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	68.9g	194.6g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2252mg	2255mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。
※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7月17日(火)までにご連絡下さい。
7月28日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め
〇×は
ココに
表示

〇温め可
×温め不可

湯せんは「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7月17日(火)までにご連絡下さい。
7月28日(土)お届け分より反映します。

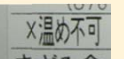
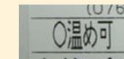
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×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！)

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)

	7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ひとくちがんと煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁(若芽・巻麴)			★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)		
	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	174kcal	435kcal	エネルギー	140kcal	402kcal	エネルギー	142kcal	399kcal	エネルギー	185kcal	440kcal	エネルギー	188kcal	465kcal
	たんぱく質	9.7g	15.2g	たんぱく質	12.1g	17.7g	たんぱく質	10.2g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	10.1g	16.4g
	脂質	7.6g	8.9g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	10.0g	12.5g
昼食	炭水化物	18.1g	72.7g	炭水化物	10.5g	66.0g	炭水化物	9.3g	64.0g	炭水化物	14.2g	68.8g	炭水化物	14.2g	69.0g
	ナトリウム	838mg	1013mg	ナトリウム	745mg	1020mg	ナトリウム	576mg	724mg	ナトリウム	589mg	863mg	ナトリウム	626mg	853mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 インゲンソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g ブリの味噌焼 オクラ カニと豆腐の中華風 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★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)		
	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	270kcal	527kcal	エネルギー	268kcal	522kcal	エネルギー	277kcal	534kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	207kcal	468kcal
間食	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	16.2g	21.7g
	脂質	15.1g	15.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	9.6g	10.9g
	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	17.3g	71.8g	炭水化物	16.9g	72.0g	炭水化物	13.5g	67.8g	炭水化物	15.5g	70.1g
	ナトリウム	791mg	1019mg	ナトリウム	674mg	821mg	ナトリウム	849mg	1077mg	ナトリウム	955mg	1103mg	ナトリウム	798mg	973mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.5g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)			◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★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(巻麴・キャベツ)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★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)			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★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)		
	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	459kcal	エネルギー	227kcal	485kcal	エネルギー	218kcal	482kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	247kcal	504kcal
	たんぱく質	15.5g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	15.6g	21.3g	たんぱく質	15.7g	20.7g	たんぱく質	14.7g	19.9g
	脂質	7.7g	8.8g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	12.2g	13.0g
合計	炭水化物	17.1g	72.0g	炭水化物	16.5g	71.7g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	13.5g	68.2g	炭水化物	19.3g	74.5g
	ナトリウム	581mg	856mg	ナトリウム	906mg	1136mg	ナトリウム	718mg	946mg	ナトリウム	794mg	1027mg	ナトリウム	752mg	980mg
	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	エネルギー	641kcal	1421kcal	エネルギー	635kcal	1409kcal	エネルギー	637kcal	1415kcal	エネルギー	643kcal	1410kcal	エネルギー	642kcal	1437kcal
	たんぱく質	42.0g	58.0g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	42.4g	58.6g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	41.0g	58.0g
合計(間食込)	脂質	30.4g	33.6g	脂質	31.6g	33.9g	脂質	32.3g	34.9g	脂質	34.2g	36.7g	脂質	31.8g	36.4g
	炭水化物	50.3g	214.8g	炭水化物	44.3g	209.5g	炭水化物	40.0g	205.9g	炭水化物	41.2g	204.8g	炭水化物	49.0g	213.6g
	ナトリウム	2210mg	2888mg	ナトリウム	2325mg	2977mg	ナトリウム	2143mg	2747mg	ナトリウム	2338mg	2993mg	ナトリウム	2176mg	2806mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	848kcal	1628kcal	エネルギー	833kcal	1607kcal	エネルギー	838kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1607kcal	エネルギー	841kcal	1636kcal
合計(間食込)	たんぱく質	48.1g	64.1g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	49.8g	66.0g	たんぱく質	48.7g	64.1g	たんぱく質	48.9g	65.9g
	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.6g	40.9g	脂質	39.3g	41.9g	脂質	41.2g	43.7g	脂質	38.8g	43.4g
	炭水化物	82.2g	246.7g	炭水化物	73.2g	238.4g	炭水化物	68.9g	234.8g	炭水化物	69.0g	232.6g	炭水化物	77.2g	241.8g
	ナトリウム	2284mg	2962mg	ナトリウム	2399mg	3051mg	ナトリウム	2220mg	2824mg	ナトリウム	2414mg	3069mg	ナトリウム	2252mg	2882mg
	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	6.1g	7.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	6.1g	7.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※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7月17日(火)までにご連絡下さい。
7月28日(土)お届け分より反映します。

	7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)		
朝食	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかに風あんかけ もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え			★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 かぼちゃのオリーブサラダ			★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)		
	エネルギー	218kcal	461kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	265kcal	508kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	10.2g	10.8g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	12.7g	13.3g
	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	33.6g	86.4g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	357mg	358mg
	カリウム	437mg	498mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	471mg	532mg
	リン	103mg	168mg	リン	131mg	196mg	リン	100mg	165mg	リン	76mg	141mg	リン	103mg	168mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ーロナスのオランダ煮 れんこんサラダ			★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 落と大根の甘露煮 レインボー春雨			★ごはん150g 鯖の竜田揚げ 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		
昼食	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	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
	脂質	26.3g	26.9g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	411mg	412mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	417mg	478mg
	リン	115mg	180mg	リン	119mg	184mg	リン	106mg	171mg	リン	184mg	249mg	リン	106mg	171mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★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 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨の五目炒め れんこんの梅和え			★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		
夕食	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	912mg	913mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	380mg	441mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	678mg	739mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	616mg	677mg
	リン	151mg	216mg	リン	155mg	220mg	リン	182mg	247mg	リン	185mg	250mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
合計	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	104.1g	262.2g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	90.3g	248.7g
	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	1548mg	1551mg
	カリウム	1179mg	1362mg	カリウム	1266mg	1449mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1485mg	1668mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	369mg	564mg	リン	405mg	600mg	リン	388mg	583mg	リン	445mg	640mg	リン	346mg	541mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g
合計(間食込)	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	115.6g	274.0g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	101.8g	260.2g
	ナトリウム	1793mg	1796mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1551mg	1554mg
	カリウム	1239mg	1422mg	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1560mg	1743mg
	リン	376mg	571mg	リン	411mg	606mg	リン	393mg	588mg	リン	452mg	647mg	リン	352mg	547mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	57.6g	59.4g

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



湯せんは「湯せん」か「電子レンジ」



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の事が出来ます

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7月17日(火)までにご連絡下さい。
7月28日(土)お届け分より反映します。

	7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)		
朝食	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g スクランブルエッグ 野菜と大豆のカレー煮 マリーネサラダ			★ごはん180g 白身魚のしんじょ 菜の花と牛肉の煮物 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 竹輪のごま炒め ビーフンの中華和え			★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		
		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	177kcal	467kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	8.3g	9.0g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	11.0g	73.9g
	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	364mg	365mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	632mg	633mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	359mg	431mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	180mg	257mg	リン	95mg	172mg	リン	120mg	197mg	リン	135mg	212mg	リン	157mg	234mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g やわらかボークシチュー スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー カニと豆腐の中華風 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん180g 鶏のいそべ焼 スナッペンどう なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ			★ごはん180g カレーのカレー焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー カッパのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ビーマンソテー ビーフンの炒め物 インゲンとツナのマスタード和え		
		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	314kcal	604kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	382mg	454mg
	リン	142mg	219mg	リン	202mg	279mg	リン	185mg	262mg	リン	205mg	282mg	リン	144mg	221mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物			★ごはん180g ヘルシー唐揚げ ボイル野菜 カリフラワーの炒り煮 えびポテトサラダ			★ごはん180g 白身魚のかに風あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え			★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			★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜とビーマンのソテー れんこんと油揚げの煮物 マッシュサラダ		
		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	316kcal	606kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	26.5g	89.4g
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	730mg	802mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	183mg	260mg	リン	232mg	309mg	リン	167mg	244mg	リン	193mg	270mg	リン	231mg	308mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	807kcal	1677kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.3g	51.4g
	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	64.9g	253.6g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2093mg	2096mg
	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1431mg	1647mg
	リン	505mg	736mg	リン	529mg	760mg	リン	472mg	703mg	リン	533mg	764mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	935kcal	1805kcal	合計(間食込)	931kcal	1801kcal	合計(間食込)	918kcal	1788kcal	合計(間食込)	922kcal	1792kcal	合計(間食込)	937kcal	1807kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	49.5g	51.6g
	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	95.8g	284.5g	炭水化物	79.2g	267.9g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	2099mg	2102mg
	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1752mg	1968mg	カリウム	1544mg	1760mg
	リン	519mg	750mg	リン	541mg	772mg	リン	483mg	714mg	リン	547mg	778mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	※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。														
合計(間食込)	※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。														

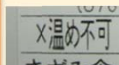
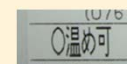
お食事の作り方



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)