

【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23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 菜の花のおひたし 椎茸昆布 ★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	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	73kcal	352kcal	139kcal	407kcal	241kcal	513kcal	106kcal	393kcal	134kcal	409kcal	エネルギー
蛋白質	3.7g	9.6g	9.9g	15.7g	6.7g	12.7g	5.7g	12.5g	9.2g	14.9g	蛋白質
脂質	3.9g	4.8g	5.3g	6.2g	13.8g	14.8g	4.6g	7.2g	7.0g	7.9g	脂質
炭水化物	7.5g	66.5g	13.3g	69.8g	21.1g	77.9g	11.0g	67.1g	11.3g	69.5g	炭水化物
ナトリウム	565mg	1017mg	529mg	985mg	416mg	874mg	788mg	1242mg	564mg	1017mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.1g	2.2g	2.0g	3.2g	1.4g	2.6g	塩分
昼 食	★やわらかごはん180g やわらかポークカレーのルー 菜の花のツナ炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの酒粕焼 きのこソテー 炒り豆腐 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ナスの煮びたし 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 インゲンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★すまし汁		
	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	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	343kcal	615kcal	254kcal	544kcal	339kcal	606kcal	225kcal	502kcal	265kcal	526kcal	エネルギー
蛋白質	15.3g	21.5g	16.4g	23.3g	14.6g	20.4g	13.0g	19.3g	9.9g	15.3g	蛋白質
脂質	21.2g	22.2g	10.7g	13.3g	21.6g	22.5g	11.4g	12.4g	15.5g	16.2g	脂質
炭水化物	25.0g	82.0g	21.6g	78.3g	18.0g	74.5g	17.9g	75.9g	22.2g	77.9g	炭水化物
ナトリウム	1114mg	1567mg	889mg	1341mg	745mg	1198mg	979mg	1432mg	1065mg	1455mg	ナトリウム
塩分	2.8g	4.0g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	2.7g	3.7g	塩分
夕 食	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スナップえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 油揚げと菜の花の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のおろし煮 オクラ 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨としめじの炒め物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	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	333kcal	601kcal	308kcal	574kcal	220kcal	486kcal	197kcal	465kcal	312kcal	577kcal	エネルギー
蛋白質	10.4g	16.1g	12.7g	18.5g	16.0g	21.7g	11.9g	17.7g	16.1g	21.8g	蛋白質
脂質	20.0g	20.9g	21.0g	21.9g	10.1g	11.0g	9.2g	10.1g	14.1g	15.0g	脂質
炭水化物	25.7g	82.1g	18.7g	75.0g	15.5g	71.5g	17.9g	74.4g	29.9g	85.8g	炭水化物
ナトリウム	807mg	1288mg	753mg	1206mg	1201mg	1655mg	758mg	1238mg	929mg	1429mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.3g	1.9g	3.1g	3.1g	4.2g	1.9g	3.1g	2.4g	3.6g	塩分
食	★やわらかごはん180g エネジー		★やわらかごはん180g エネジー		★やわらかごはん180g エネジー		★やわらかごはん180g エネジー		★やわらかごはん180g エネジー		栄養価
	エネルギー	749kcal	1568kcal	701kcal	1525kcal	800kcal	1605kcal	528kcal	1360kcal	711kcal	1512kcal
蛋白質	29.4g	47.2g	39.0g	57.5g	37.3g	54.8g	30.6g	49.5g	35.2g	52.0g	蛋白質
脂質	45.1g	47.9g	37.0g	41.4g	45.5g	48.3g	25.2g	29.7g	36.6g	39.1g	脂質
炭水化物	58.2g	230.6g	53.6g	223.1g	54.6g	223.9g	46.8g	217.4g	63.4g	233.2g	炭水化物
ナトリウム	2486mg	3872mg	2171mg	3532mg	2362mg	3727mg	2525mg	3912mg	2558mg	3901mg	ナトリウム
塩分	6.3g	9.8g	5.5g	9.0g	6.0g	9.5g	6.4g	10.0g	6.5g	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。
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24日(火)までにご連絡下さい。
8月4日(土)お届け分より反映します。

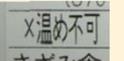
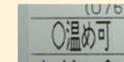
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
温め〇×は



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

【きざみ食】

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		
朝 食	★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g がんとどきの含め煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 菜の花のおひたし 椎茸昆布 ★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	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	73kcal	231kcal	139kcal	297kcal	241kcal	399kcal	106kcal	264kcal	134kcal	292kcal	エネルギー
蛋白質	3.7g	7.4g	9.9g	13.6g	6.7g	10.4g	5.7g	9.4g	9.2g	12.9g	蛋白質
脂質	3.9g	4.6g	5.3g	6.0g	13.8g	14.5g	4.6g	5.3g	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	7.5g	40.2g	13.3g	46.0g	21.1g	53.8g	11.0g	43.7g	11.3g	44.0g	炭水化物
ナトリウム	565mg	1016mg	529mg	980mg	416mg	867mg	788mg	1239mg	564mg	1015mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.1g	2.2g	2.0g	3.2g	1.4g	2.6g	塩分
昼 食	★全粥240g やわらかポークカレーのルー 菜の花のツナ炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの酒粕焼き きのこソテー 炒り豆腐 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ナスの煮びたし 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 インゲンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★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	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	343kcal	501kcal	254kcal	412kcal	339kcal	497kcal	225kcal	383kcal	265kcal	423kcal	エネルギー
蛋白質	15.3g	19.0g	16.4g	20.1g	14.6g	18.3g	13.0g	16.7g	9.9g	13.6g	蛋白質
脂質	21.2g	21.9g	10.7g	11.4g	21.6g	22.3g	11.4g	12.1g	15.5g	16.2g	脂質
炭水化物	25.0g	57.7g	21.6g	54.3g	18.0g	50.7g	17.9g	50.6g	22.2g	54.9g	炭水化物
ナトリウム	1114mg	1565mg	889mg	1340mg	745mg	1196mg	979mg	1430mg	1065mg	1516mg	ナトリウム
塩分	2.8g	4.0g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	2.7g	3.9g	塩分
夕 食	★全粥240g 和風唐揚げ スナックえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 湯揚げと菜の花の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のおろし煮 オクラ 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレイのスパイス揚 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨としめじの炒め物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	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	333kcal	491kcal	308kcal	466kcal	220kcal	378kcal	197kcal	355kcal	312kcal	470kcal	エネルギー
蛋白質	10.4g	14.1g	12.7g	16.4g	16.0g	19.7g	11.9g	15.6g	16.1g	19.8g	蛋白質
脂質	20.0g	20.7g	21.0g	21.7g	10.1g	10.8g	9.2g	9.9g	14.1g	14.8g	脂質
炭水化物	25.7g	58.4g	18.7g	51.4g	15.5g	48.2g	17.9g	50.6g	29.9g	62.6g	炭水化物
ナトリウム	807mg	1258mg	753mg	1204mg	1201mg	1652mg	758mg	1209mg	929mg	1380mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	3.1g	4.2g	1.9g	3.1g	2.4g	3.5g	塩分
夜 食	★全粥240g 和風唐揚げ スナックえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 湯揚げと菜の花の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のおろし煮 オクラ 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレイのスパイス揚 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨としめじの炒め物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	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	749kcal	1223kcal	701kcal	1175kcal	800kcal	1274kcal	528kcal	1002kcal	711kcal	1185kcal	エネルギー
蛋白質	29.4g	40.5g	39.0g	50.1g	37.3g	48.4g	30.6g	41.7g	35.2g	46.3g	蛋白質
脂質	45.1g	47.2g	37.0g	39.1g	45.5g	47.6g	25.2g	27.3g	36.6g	38.7g	脂質
炭水化物	58.2g	156.3g	53.6g	151.7g	54.6g	152.7g	46.8g	144.9g	63.4g	161.5g	炭水化物
ナトリウム	2486mg	3839mg	2171mg	3524mg	2362mg	3715mg	2525mg	3878mg	2558mg	3911mg	ナトリウム
塩分	6.3g	9.8g	5.5g	9.0g	6.0g	9.4g	6.4g	9.9g	6.5g	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。
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24日(火)までにご連絡下さい。
8月4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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

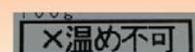
	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)				
朝 食	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)				
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	108kcal	280kcal	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	87kcal	259kcal	98kcal	270kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.3g	7.0g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	蛋白質	
	脂質	6.1g	6.8g	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	3.6g	4.3g	4.2g	4.9g	脂質	
	炭水化物	10.7g	48.8g	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	11.1g	49.2g	炭水化物	
	ナトリウム	595mg	1154mg	547mg	1106mg	469mg	1028mg	529mg	1088mg	638mg	1197mg	ナトリウム	
	塩分	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	塩分	
	昼 食	★全粥240g 焼肉炒め 金時豆の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 大根の千切煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー		209kcal	381kcal	185kcal	357kcal	175kcal	347kcal	198kcal	370kcal	169kcal	341kcal	エネルギー	
蛋白質		5.7g	9.4g	7.5g	11.2g	7.1g	10.8g	8.8g	12.5g	6.6g	10.3g	蛋白質	
脂質		9.7g	10.4g	9.3g	10.0g	9.5g	10.2g	9.5g	10.2g	8.0g	8.7g	脂質	
炭水化物		25.1g	63.2g	16.9g	55.0g	14.9g	53.0g	19.3g	57.4g	17.9g	56.0g	炭水化物	
ナトリウム		803mg	1362mg	725mg	1284mg	872mg	1431mg	919mg	1478mg	656mg	1215mg	ナトリウム	
塩分		2.0g	3.5g	1.8g	3.3g	2.2g	3.6g	2.3g	3.8g	1.7g	3.1g	塩分	
夕 食		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう ひじきとベーコンの煮物 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	160kcal	332kcal	228kcal	400kcal	246kcal	418kcal	216kcal	388kcal	154kcal	326kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.0g	9.7g	6.5g	10.2g	9.3g	13.0g	7.5g	11.2g	7.9g	11.6g	蛋白質	
	脂質	7.1g	7.8g	11.5g	12.2g	14.7g	15.4g	12.2g	12.9g	6.7g	7.4g	脂質	
	炭水化物	17.9g	56.0g	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	19.3g	57.4g	15.9g	54.0g	炭水化物	
	ナトリウム	765mg	1324mg	792mg	1351mg	855mg	1414mg	869mg	1428mg	903mg	1462mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	3.4g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.3g	3.7g	塩分	
	夜 食	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー		477kcal	993kcal	546kcal	1062kcal	542kcal	1058kcal	501kcal	1017kcal	421kcal	937kcal	エネルギー	
蛋白質		15.0g	26.1g	17.2g	28.3g	19.7g	30.8g	20.8g	31.9g	19.1g	30.2g	蛋白質	
脂質		22.9g	25.0g	26.8g	28.9g	29.6g	31.7g	25.3g	27.4g	18.9g	21.0g	脂質	
炭水化物		53.7g	168.0g	58.0g	172.3g	46.2g	160.5g	48.9g	163.2g	44.9g	159.2g	炭水化物	
ナトリウム		2163mg	3840mg	2064mg	3741mg	2196mg	3873mg	2317mg	3994mg	2197mg	3874mg	ナトリウム	
塩分		5.5g	9.8g	5.2g	9.5g	5.6g	9.9g	5.9g	10.2g	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。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

- ①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

変更は7月24日(火)までにご連絡下さい。
8月4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7月24日(火)までにご連絡下さい。
8月4日(土)お届け分より反映します。

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝食	★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉とオクラの中華風 切昆布としめじの煮物		★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 マリネサラダ		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め パンパンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮			
	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	173kcal	366kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.9g	11.4g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	730mg	731mg	
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	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★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			
	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	229kcal	422kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.3g	9.8g
炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	19.6g	61.5g	
ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	844mg	845mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	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		
夕食	★ごはん120g 鯖の照焼 キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★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 カレーのおろし和え 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			
	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	239kcal	432kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.5g	12.0g
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	25.5g	67.4g	炭水化物	13.7g	55.6g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	641kcal	1220kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	42.8g	52.7g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	47.1g	172.8g
ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
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	842kcal	1421kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	50.2g	60.1g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	76.0g	201.7g
ナトリウム	2364mg	2367mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2357mg	2360mg	
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します



ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

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

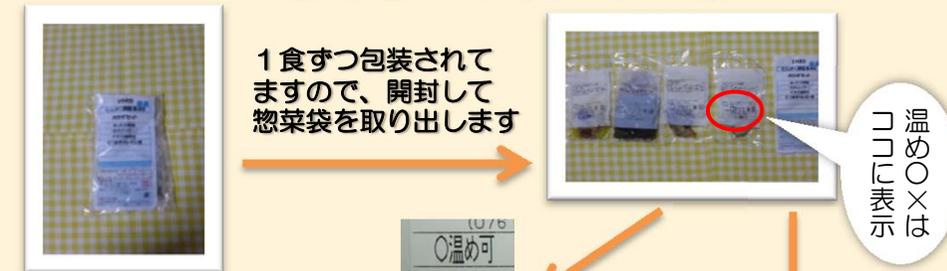
(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月24日(火)までにご連絡下さい。
8月4日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)	
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉とオクラの中華風 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め パンパンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
昼食	★ごはん150g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 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 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 さつまいもと豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★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 カレーのおろし和え 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)	
夕食	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
合計	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	

※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7月24日(火)までにご連絡下さい。
8月4日(土)お届け分より反映します。

	7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー 青菜のわさび和え			★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ			★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		
	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	9.0g	9.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.5g	16.1g
	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	13.7g	66.5g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	325mg	326mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	348mg	409mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	217mg	278mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	463mg	524mg
	リン	151mg	216mg	リン	135mg	200mg	リン	83mg	148mg	リン	103mg	168mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オクラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら			★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 白身フライ スナッペンとう 若竹煮 大根なます	
エネルギー		360kcal	603kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	312kcal	555kcal
たんぱく質		11.8g	15.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
脂質		20.2g	20.8g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	28.1g	28.7g	脂質	20.9g	21.5g
炭水化物		33.0g	85.8g	炭水化物	50.3g	103.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	20.2g	73.0g
ナトリウム		566mg	567mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	567mg	568mg
カリウム		665mg	726mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	369mg	430mg
リン		177mg	242mg	リン	138mg	203mg	リン	135mg	200mg	リン	109mg	174mg	リン	166mg	231mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食		◎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 豆腐ハンバーグ きのこあん ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨			★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		
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	23.6g	24.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	29.7g	82.5g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	780mg	781mg
	カリウム	400mg	461mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	492mg	553mg
	リン	115mg	180mg	リン	138mg	203mg	リン	164mg	229mg	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え		
	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	58.3g	60.1g
	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	78.4g	236.8g	炭水化物	84.0g	242.4g
	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1576mg	1579mg	ナトリウム	1664mg	1667mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1169mg	1352mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1324mg	1507mg
	リン	443mg	638mg	リン	411mg	606mg	リン	382mg	577mg	リン	320mg	515mg	リン	411mg	606mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1044kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		52.9g	54.7g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.4g	60.2g
炭水化物		111.4g	269.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.5g	257.9g
ナトリウム		1815mg	1818mg	ナトリウム	1577mg	1580mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
カリウム		1503mg	1686mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1384mg	1567mg
リン		448mg	643mg	リン	418mg	613mg	リン	388mg	583mg	リン	325mg	520mg	リン	418mg	613mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は7月24日(火)までにご連絡下さい。
8月4日(土)お届け分より反映します。

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝食	★ごはん180g 目玉焼き ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ひじきの五目煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ 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 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ 厚揚げのそぼろ煮			
	エネルギー	234kcal	524kcal	176kcal	466kcal	180kcal	470kcal	214kcal	504kcal	244kcal	534kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.2g	11.5g	16.4g	8.3g	13.2g	11.7g	16.6g	11.8g	16.7g	
	脂質	16.5g	17.2g	8.4g	9.1g	12.7g	13.4g	12.1g	12.8g	13.7g	14.4g	
	炭水化物	9.6g	72.5g	13.4g	76.3g	9.6g	72.5g	15.1g	78.0g	15.9g	78.8g	
	ナトリウム	477mg	478mg	723mg	724mg	473mg	474mg	762mg	763mg	689mg	690mg	
	カリウム	474mg	546mg	398mg	470mg	344mg	470mg	392mg	464mg	498mg	570mg	
	リン	178mg	255mg	141mg	218mg	119mg	196mg	184mg	261mg	144mg	221mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のマレード煮 ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め レインボーサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 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 カルピ井(具) 五目煮豆 かにの酢の物		
エネルギー		227kcal	517kcal	330kcal	620kcal	331kcal	621kcal	258kcal	548kcal	291kcal	581kcal	
たんぱく質		13.4g	18.3g	15.9g	20.8g	13.0g	17.9g	13.3g	18.2g	14.7g	19.6g	
脂質		9.7g	10.4g	19.3g	20.0g	18.2g	18.9g	13.3g	14.0g	16.5g	17.2g	
炭水化物		22.5g	85.4g	21.3g	84.2g	27.8g	90.7g	20.0g	82.9g	19.9g	82.8g	
ナトリウム		557mg	558mg	626mg	627mg	639mg	640mg	615mg	616mg	716mg	717mg	
カリウム		589mg	661mg	464mg	536mg	577mg	649mg	596mg	668mg	633mg	705mg	
リン		159mg	236mg	183mg	260mg	166mg	243mg	197mg	274mg	211mg	288mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
間食		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 えのきの梅肉和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★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		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 南瓜オープン焼き えのききんぴら ハムと春雨のサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ		
	エネルギー	301kcal	591kcal	307kcal	597kcal	287kcal	577kcal	316kcal	606kcal	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g	14.1g	19.0g	19.4g	24.3g	13.9g	18.8g	15.2g	20.1g	
	脂質	18.0g	18.7g	18.5g	19.2g	17.4g	18.1g	17.4g	18.1g	16.8g	17.5g	
	炭水化物	20.3g	83.2g	21.2g	84.1g	12.2g	75.1g	22.5g	85.4g	20.9g	83.8g	
	ナトリウム	717mg	718mg	766mg	767mg	673mg	674mg	517mg	518mg	770mg	771mg	
	カリウム	459mg	531mg	710mg	782mg	575mg	647mg	380mg	452mg	431mg	503mg	
	リン	190mg	267mg	182mg	259mg	210mg	287mg	157mg	234mg	183mg	260mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	2.0g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	
	夕食	エネルギー	762kcal	1632kcal	813kcal	1683kcal	798kcal	1668kcal	788kcal	1658kcal	835kcal	1705kcal
たんぱく質		39.1g	53.8g	41.5g	56.2g	40.7g	55.4g	38.9g	53.6g	41.7g	56.4g	
脂質		44.2g	46.3g	46.2g	48.3g	48.3g	50.4g	42.8g	44.9g	47.0g	49.1g	
炭水化物		52.4g	241.1g	55.9g	244.6g	49.3g	238.3g	57.6g	246.3g	56.7g	245.4g	
ナトリウム		1751mg	1754mg	2115mg	2118mg	1785mg	1788mg	1894mg	1897mg	2175mg	2178mg	
カリウム		1522mg	1738mg	1572mg	1788mg	1496mg	1712mg	1368mg	1584mg	1562mg	1778mg	
リン		527mg	758mg	506mg	737mg	495mg	726mg	538mg	769mg	538mg	769mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	
合計		エネルギー	888kcal	1758kcal	941kcal	1811kcal	924kcal	1794kcal	884kcal	1754kcal	963kcal	1833kcal
		たんぱく質	39.7g	54.4g	42.3g	57.0g	41.3g	56.0g	39.7g	54.4g	42.5g	57.2g
	脂質	44.4g	46.5g	46.4g	48.5g	48.5g	50.6g	43.0g	45.1g	47.2g	49.3g	
	炭水化物	82.9g	271.6g	86.8g	275.5g	80.1g	268.8g	80.6g	269.3g	87.6g	276.3g	
	ナトリウム	1753mg	1756mg	2121mg	2124mg	1787mg	1790mg	1900mg	1903mg	2181mg	2184mg	
	カリウム	1702mg	1918mg	1692mg	1908mg	1676mg	1892mg	1481mg	1697mg	1682mg	1898mg	
	リン	538mg	769mg	520mg	751mg	506mg	737mg	550mg	781mg	552mg	783mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.4g	5.4g	4.5g	4.6g	4.8g	4.8g	5.5g	5.6g	
	合計(間食込)	888kcal	1758kcal	941kcal	1811kcal	924kcal	1794kcal	884kcal	1754kcal	963kcal	1833kcal	

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)

※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。