

【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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)			
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	ミートインオムレツ	じゃが芋デミグラスソース	厚焼玉子	大根と鶏肉のマーガリン風味	切干と挽肉のオイスター炒め	マカロニサラダ	白菜のスープ煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	ふきと人参の甘露煮	エネルギー	
	人参と若芽の酢の物	ズッキーニのトマト炒め	コーンソテー	なすのおひたし	一夜漬(白菜・小松菜)	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	たんぱく質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質	
	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	炭水化物
	エネルギー	107kcal	265kcal	195kcal	353kcal	153kcal	311kcal	124kcal	282kcal	114kcal	272kcal	ナトリウム
	たんぱく質	8.0g	11.7g	6.1g	9.8g	3.2g	6.9g	7.3g	11.0g	7.9g	11.6g	塩分
	脂質	3.3g	4.0g	10.8g	11.5g	8.1g	8.8g	5.1g	5.8g	6.2g	6.9g	
	炭水化物	11.6g	44.3g	17.8g	50.5g	18.0g	50.7g	12.3g	45.0g	7.6g	40.3g	
	ナトリウム	814mg	1265mg	481mg	932mg	376mg	827mg	561mg	1012mg	644mg	1095mg	
塩分	2.1g	3.2g	1.2g	2.4g	1.0g	2.1g	1.4g	2.6g	1.6g	2.8g		
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	鶏のごまタレ煮	メバルのバジルオリーブ焼	大根とつくねの煮物	ブリの塩焼	豚生姜焼き丼の具	チンゲン菜ソテー	ブロッコリー	大豆と人参の煮物	キャベツとインゲンのソテー	さつま芋の甘露煮	エネルギー	
	油揚げの玉子とじ	ひじきとさつま揚げの煮物	オクラのごま和え	大根とひじきの煮物	キャベツサラダ	南瓜のピーナツ和え	春雨とツナのサラダ	★味噌汁	青菜のおかかマヨネーズ和え	★味噌汁	たんぱく質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質	
	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	炭水化物
	エネルギー	304kcal	462kcal	215kcal	373kcal	206kcal	364kcal	248kcal	406kcal	351kcal	509kcal	ナトリウム
	たんぱく質	16.9g	20.6g	14.2g	17.9g	13.0g	16.7g	16.9g	20.6g	11.3g	15.0g	塩分
	脂質	18.4g	19.1g	12.6g	13.3g	8.0g	8.7g	16.1g	16.8g	16.9g	17.6g	
	炭水化物	15.7g	48.4g	12.3g	45.0g	22.6g	55.3g	10.0g	42.7g	37.3g	70.0g	
	ナトリウム	701mg	1152mg	737mg	1188mg	890mg	1341mg	825mg	1276mg	833mg	1284mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g		
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	鯖のおろしポン酢	揚げ豆腐の南蛮づけ	白身魚の味噌煮	鶏肉のレモン風味焼	豆腐ハンバーグ	キヌサヤ	豚肉とキャベツのごま風味炒め	人参グラッセ	スパソテー	きのこあん	エネルギー	
	切昆布と大豆の煮物	法蓮草としめじのおひたし	れんこんと油揚げの煮物	白菜と若布の煮物	鶏じゃが煮	カリフラワーの柚子味噌和え	★味噌汁	ポテトサラダ	ベーコンのごま酢和え	ハムの和風サラダ	たんぱく質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質	
	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	炭水化物
	エネルギー	270kcal	428kcal	238kcal	396kcal	264kcal	422kcal	222kcal	380kcal	270kcal	428kcal	ナトリウム
	たんぱく質	15.1g	18.8g	9.7g	13.4g	13.6g	17.3g	11.6g	15.3g	9.2g	12.9g	塩分
	脂質	15.7g	16.4g	13.5g	14.2g	12.3g	13.0g	11.1g	11.8g	18.3g	19.0g	
	炭水化物	15.8g	48.5g	20.4g	53.1g	24.7g	57.4g	17.8g	50.5g	16.6g	49.3g	
	ナトリウム	766mg	1217mg	991mg	1442mg	863mg	1314mg	926mg	1377mg	740mg	1191mg	
塩分	1.9g	3.1g	2.5g	3.7g	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g		
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	681kcal	1155kcal	648kcal	1122kcal	623kcal	1097kcal	594kcal	1068kcal	735kcal	1209kcal	エネルギー
	たんぱく質	40.0g	51.1g	30.0g	41.1g	29.8g	40.9g	35.8g	46.9g	28.4g	39.5g	たんぱく質
	脂質	37.4g	39.5g	36.9g	39.0g	28.4g	30.5g	32.3g	34.4g	41.4g	43.5g	脂質
	炭水化物	43.1g	141.2g	50.5g	148.6g	65.3g	163.4g	40.1g	138.2g	61.5g	159.6g	炭水化物
	ナトリウム	2281mg	3634mg	2209mg	3562mg	2129mg	3482mg	2312mg	3665mg	2217mg	3570mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.2g	5.6g	9.1g	5.9g	9.3g	5.9g	9.3g	5.6g	9.1g	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31日(火)までにご連絡下さい。
8月11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OK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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏団子の中華風 ふきの煮物	★全粥240g	豚すき 青菜のおひたし	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリーネサラダ	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮	★全粥240g	ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物	★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	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	
昼 食	エネルギー	90kcal	262kcal	84kcal	256kcal	120kcal	292kcal	106kcal	278kcal	105kcal	277kcal	エネルギー
	蛋白質	3.1g	6.8g	3.2g	6.9g	3.4g	7.1g	2.5g	6.2g	2.3g	6.0g	蛋白質
	脂質	3.6g	4.3g	3.2g	3.9g	6.8g	7.5g	4.7g	5.4g	5.0g	5.7g	脂質
	炭水化物	12.0g	50.1g	11.6g	49.7g	11.0g	49.1g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	558mg	1117mg	520mg	1079mg	536mg	1095mg	548mg	1107mg	537mg	1096mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	塩分
夕 食	★全粥240g	赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え	★全粥240g	スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら	★全粥240g	とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし	★全粥240g	白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物	★全粥240g	鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら	★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	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	
夜 食	エネルギー	172kcal	344kcal	205kcal	377kcal	216kcal	388kcal	165kcal	337kcal	207kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	8.4g	12.1g	7.2g	10.9g	7.5g	11.2g	8.8g	12.5g	7.0g	10.7g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.0g	11.1g	11.8g	11.6g	12.3g	5.8g	6.5g	8.9g	9.6g	脂質
	炭水化物	16.0g	54.1g	18.7g	56.8g	20.2g	58.3g	20.2g	58.3g	23.8g	61.9g	炭水化物
	ナトリウム	865mg	1424mg	824mg	1383mg	772mg	1331mg	954mg	1513mg	745mg	1304mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	1.9g	3.3g	塩分
夜 食	★全粥240g	クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味	★全粥240g	白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢	★全粥240g	赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物	★全粥240g	鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ	★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	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	
夜 食	エネルギー	186kcal	358kcal	155kcal	327kcal	196kcal	368kcal	182kcal	354kcal	238kcal	410kcal	エネルギー
	蛋白質	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	8.6g	12.3g	6.7g	10.4g	7.4g	11.1g	蛋白質
	脂質	9.1g	9.8g	6.0g	6.7g	8.9g	9.6g	10.0g	10.7g	11.8g	12.5g	脂質
	炭水化物	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	19.0g	57.1g	16.0g	54.1g	24.1g	62.2g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1356mg	890mg	1449mg	852mg	1411mg	659mg	1218mg	602mg	1161mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	1.7g	3.1g	1.5g	3.0g	塩分
夜 食	★全粥240g	クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味	★全粥240g	白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢	★全粥240g	赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物	★全粥240g	鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ	★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	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	448kcal	964kcal	444kcal	960kcal	532kcal	1048kcal	453kcal	969kcal	550kcal	1066kcal	エネルギー
	蛋白質	17.8g	28.9g	17.0g	28.1g	19.5g	30.6g	18.0g	29.1g	16.7g	27.8g	蛋白質
	脂質	21.0g	23.1g	20.3g	22.4g	27.3g	29.4g	20.5g	22.6g	25.7g	27.8g	脂質
	炭水化物	47.7g	162.0g	48.7g	163.0g	50.2g	164.5g	50.3g	164.6g	60.4g	174.7g	炭水化物
ナトリウム	2220mg	3897mg	2234mg	3911mg	2160mg	3837mg	2161mg	3838mg	1884mg	3561mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.9g	5.7g	9.9g	5.5g	9.8g	5.5g	9.8g	4.8g	9.1g	塩分	

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

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

変更は7月31日(火)までにご連絡下さい。
8月11日(土)お届け分より反映します。

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月31日(火)までにご連絡下さい。
8月11日(土)お届け分より反映します。

	7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)			8月2日(木)			8月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉の細切り炒め 白菜の生姜和え			★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 麩と若芽の酢の物			★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		
		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	159kcal	352kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.5g	10.0g
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.3g	55.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	646mg	647mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g やわらかポークシチュー コーンと挽肉の炒め物 若芽の酢の物			★ごはん120g サワラの酒粕焼 オクラ ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物			★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 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 きのこのコンテ 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え		
		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	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.1g	8.6g
炭水化物	22.2g	64.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	841mg	842mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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 ◎オレンジ200g			◎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		
		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 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 ジャガ芋ときのこの煮物 オクラとコーンのおろし和え			★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 コーンコンテ ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		
		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	238kcal	431kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	253kcal	446kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.2g	13.7g
炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	639kcal	1218kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	37.5g	163.2g	炭水化物	50.7g	176.4g
ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	51.2g	61.1g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	66.4g	192.1g	炭水化物	78.5g	204.2g
ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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。

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!)

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)

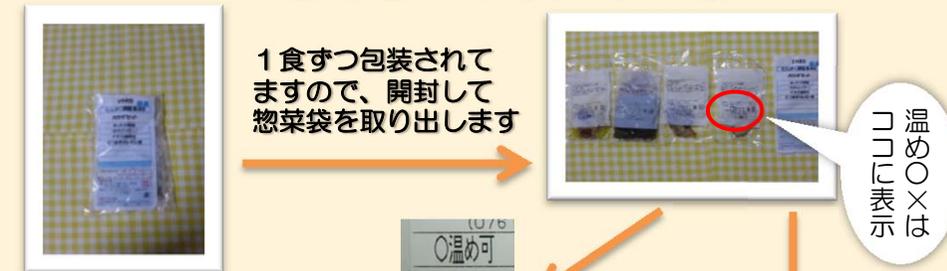
(カロリー-1600調整食)

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31日(火)までにご連絡下さい。
8月11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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉の細切り炒め 白菜の生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★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 麩と若芽の酢の物 ★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)		
	エネルギー	159kcal	423kcal	160kcal	414kcal	196kcal	451kcal	189kcal	445kcal	208kcal	468kcal
	たんぱく質	13.2g	18.9g	10.2g	15.3g	14.5g	19.7g	11.2g	16.4g	13.1g	18.5g
	脂質	7.9g	8.8g	7.9g	8.5g	9.2g	10.0g	10.2g	11.0g	11.2g	12.5g
	炭水化物	9.0g	65.1g	12.0g	66.5g	13.7g	68.3g	12.3g	67.2g	13.8g	68.0g
ナトリウム	696mg	924mg	710mg	857mg	761mg	1035mg	730mg	957mg	660mg	883mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.2g	1.9g	2.6g	1.9g	2.4g	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g やわらかポークシチュー コーンと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g サワラの酒粕焼 オクラ ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 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(巻麩・キャベツ)		
	エネルギー	242kcal	500kcal	220kcal	482kcal	191kcal	467kcal	236kcal	493kcal	198kcal	462kcal
	たんぱく質	13.4g	18.6g	17.8g	23.3g	16.0g	22.2g	14.3g	19.5g	15.4g	21.1g
	脂質	11.2g	12.0g	8.4g	9.5g	6.1g	8.6g	13.3g	14.1g	8.1g	9.0g
	炭水化物	22.2g	77.4g	15.1g	70.0g	18.2g	72.7g	11.7g	66.8g	17.6g	73.7g
ナトリウム	660mg	890mg	676mg	951mg	827mg	1054mg	708mg	936mg	841mg	1069mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.7g	2.4g	2.1g	2.7g	1.8g	2.4g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 ジャガ芋ときのこの煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★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(巻麩・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)		
夕食	エネルギー	238kcal	494kcal	260kcal	517kcal	243kcal	505kcal	211kcal	468kcal	253kcal	511kcal
	たんぱく質	16.1g	21.3g	14.9g	20.1g	14.0g	19.6g	17.3g	22.6g	16.2g	21.4g
	脂質	12.4g	13.3g	14.0g	14.8g	14.4g	15.3g	9.7g	10.6g	13.2g	14.0g
	炭水化物	14.5g	68.8g	17.4g	72.6g	14.8g	70.3g	13.5g	68.2g	17.1g	72.3g
	ナトリウム	669mg	865mg	845mg	1073mg	584mg	811mg	758mg	906mg	750mg	980mg
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.1g	2.7g	1.5g	2.1g	1.9g	2.3g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	639kcal	1417kcal	640kcal	1413kcal	630kcal	1423kcal	636kcal	1406kcal	659kcal	1441kcal
	たんぱく質	42.7g	58.8g	42.9g	58.7g	44.5g	61.5g	42.8g	58.5g	44.7g	61.0g
	脂質	31.5g	34.1g	30.3g	32.8g	29.7g	33.9g	33.2g	35.7g	32.5g	35.5g
	炭水化物	45.7g	211.3g	44.5g	209.1g	46.7g	211.3g	37.5g	202.2g	48.5g	214.0g
	ナトリウム	2025mg	2679mg	2231mg	2881mg	2172mg	2900mg	2196mg	2799mg	2251mg	2932mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.7g	7.3g	5.5g	7.4g	5.6g	7.1g	5.7g	7.5g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1618kcal	839kcal	1612kcal	837kcal	1630kcal	834kcal	1604kcal	856kcal	1638kcal
	たんぱく質	50.1g	66.2g	50.8g	66.6g	50.6g	67.6g	49.7g	65.4g	52.4g	68.7g
	脂質	38.5g	41.1g	37.3g	39.8g	36.8g	41.0g	40.2g	42.7g	39.5g	42.5g
	炭水化物	74.6g	240.2g	72.7g	237.3g	78.6g	243.2g	66.4g	231.1g	76.3g	241.8g
	ナトリウム	2102mg	2756mg	2307mg	2957mg	2246mg	2974mg	2270mg	2873mg	2327mg	3008mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	5.9g	7.5g	5.7g	7.6g	5.8g	7.3g	5.9g	7.7g	

※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。

(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31日(火)までにご連絡下さい。
8月11日(土)お届け分より反映します。

	7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)			8月2日(木)			8月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 目玉焼き れんこんの土佐煮 ポイル野菜 酢味噌マヨネーズ			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ジャガ芋のカレー煮 マカロニマリーネサラダ			★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		
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	248kcal	491kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	9.8g	10.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	12.3g	12.9g
	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	28.4g	81.2g
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	361mg	362mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	472mg	533mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	281mg	342mg	カリウム	596mg	657mg
	リン	127mg	192mg	リン	144mg	209mg	リン	79mg	144mg	リン	133mg	198mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮			★ごはん150g 焼肉炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物			★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 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★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	
エネルギー		340kcal	583kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
たんぱく質		11.1g	15.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g
脂質		15.6g	16.2g	脂質	27.6g	28.2g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	19.9g	20.5g
炭水化物		38.2g	91.0g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	40.4g	93.2g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	31.2g	84.0g
ナトリウム		619mg	620mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	715mg	716mg
カリウム		597mg	658mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	616mg	677mg
リン		170mg	235mg	リン	126mg	191mg	リン	161mg	226mg	リン	176mg	241mg	リン	162mg	227mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎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 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮			★ごはん150g 照焼チキン マカロニトマト炒め 中華野菜 さっぱりポテトサラダ			★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		
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	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
	脂質	29.6g	30.2g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	24.6g	25.2g
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	362mg	363mg
	カリウム	553mg	614mg	カリウム	566mg	627mg	カリウム	644mg	705mg	カリウム	826mg	887mg	カリウム	500mg	561mg
	リン	136mg	201mg	リン	142mg	207mg	リン	201mg	266mg	リン	165mg	230mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.9g	0.9g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	62.4g	64.2g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.8g	58.6g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	97.2g	255.6g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	89.6g	248.0g
	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1809mg	1812mg
	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1591mg	1774mg	カリウム	1508mg	1691mg	カリウム	1712mg	1895mg
	リン	433mg	628mg	リン	412mg	607mg	リン	441mg	636mg	リン	474mg	669mg	リン	408mg	603mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1091kcal	1820kcal	エネルギー	1040kcal
たんぱく質		28.4g	40.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g
脂質		62.5g	64.3g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.9g	58.7g
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	112.4g	270.8g	炭水化物	112.8g	271.2g	炭水化物	101.1g	259.5g
ナトリウム		1970mg	1973mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	1812mg	1815mg
カリウム		1682mg	1865mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1768mg	1951mg
リン		440mg	635mg	リン	418mg	613mg	リン	446mg	641mg	リン	481mg	676mg	リン	414mg	609mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

ココに表示
温め〇×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前にご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31日(火)までにご連絡下さい。
8月11日(土)お届け分より反映します。

	7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮		★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 麩とえのきのさつと煮		★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子パササラダ		
	エネルギー	227kcal	517kcal	236kcal	526kcal	235kcal	525kcal	211kcal	501kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	10.7g	15.6g	9.6g	14.5g	12.4g	17.3g	12.1g	17.0g	12.9g	17.8g
	脂質	15.2g	15.9g	9.7g	10.4g	13.3g	14.0g	10.1g	10.8g	14.5g	15.2g
	炭水化物	12.7g	75.6g	28.5g	91.4g	15.4g	78.3g	17.5g	80.4g	23.5g	86.4g
	ナトリウム	464mg	465mg	553mg	554mg	431mg	432mg	664mg	665mg	837mg	838mg
	カリウム	446mg	518mg	418mg	490mg	452mg	524mg	319mg	391mg	472mg	544mg
	リン	129mg	206mg	176mg	253mg	163mg	240mg	176mg	253mg	183mg	260mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g
	昼食	★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンとう さつま芋のレモン煮 マカロニマリーネサラダ		★ごはん180g カレーの照焼き チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と鶏肉の煮物 竹輪の五色きんぴら		★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 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)	
エネルギー		316kcal	606kcal	291kcal	581kcal	315kcal	605kcal	291kcal	581kcal	261kcal	551kcal
たんぱく質		13.4g	18.3g	16.1g	21.0g	16.5g	21.4g	15.3g	20.2g	14.1g	19.0g
脂質		13.3g	14.0g	16.6g	17.3g	18.9g	19.6g	16.1g	16.8g	15.0g	15.7g
炭水化物		34.4g	97.3g	18.9g	81.8g	19.2g	82.1g	21.5g	84.4g	17.6g	80.5g
ナトリウム		575mg	576mg	749mg	750mg	803mg	804mg	717mg	718mg	493mg	494mg
カリウム		583mg	655mg	581mg	653mg	530mg	602mg	551mg	623mg	476mg	548mg
リン		164mg	241mg	232mg	309mg	229mg	306mg	212mg	289mg	142mg	219mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花としらすのおひたし		★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 野菜のピーナッツ和え		★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		
	エネルギー	273kcal	563kcal	274kcal	564kcal	275kcal	565kcal	275kcal	565kcal	276kcal	566kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	13.4g	18.3g	13.5g	18.4g	11.1g	16.0g	18.1g	23.0g
	脂質	14.8g	15.5g	16.7g	17.4g	15.1g	15.8g	15.2g	15.9g	11.4g	12.1g
	炭水化物	18.7g	81.6g	17.6g	80.5g	20.9g	83.8g	22.7g	85.6g	23.0g	85.9g
	ナトリウム	641mg	642mg	878mg	879mg	763mg	764mg	887mg	888mg	753mg	754mg
	カリウム	444mg	516mg	532mg	604mg	621mg	693mg	512mg	584mg	689mg	761mg
	リン	168mg	245mg	166mg	243mg	198mg	275mg	158mg	235mg	220mg	297mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	816kcal	1686kcal	801kcal	1671kcal	825kcal	1695kcal	777kcal	1647kcal	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.1g	53.8g	42.4g	57.1g	38.5g	53.2g	45.1g	59.8g
	脂質	43.3g	45.4g	43.0g	45.1g	47.3g	49.4g	41.4g	43.5g	40.9g	43.0g
	炭水化物	65.8g	254.5g	65.0g	253.7g	55.5g	244.2g	61.7g	250.4g	64.1g	252.8g
	ナトリウム	1680mg	1683mg	2180mg	2183mg	1997mg	2000mg	2268mg	2271mg	2083mg	2086mg
	カリウム	1473mg	1689mg	1531mg	1747mg	1603mg	1819mg	1382mg	1598mg	1637mg	1853mg
	リン	461mg	692mg	574mg	805mg	590mg	821mg	546mg	777mg	545mg	776mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	5.5g	5.6g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g
	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		944kcal	1814kcal	897kcal	1767kcal	951kcal	1821kcal	905kcal	1775kcal	910kcal	1780kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	39.9g	54.6g	43.0g	57.7g	39.3g	54.0g	45.9g	60.6g
脂質		43.5g	45.6g	43.2g	45.3g	47.5g	49.6g	41.6g	43.7g	41.1g	43.2g
炭水化物		96.7g	285.4g	88.0g	276.7g	86.0g	274.7g	92.6g	281.3g	87.1g	275.8g
ナトリウム		1686mg	1689mg	2186mg	2189mg	1999mg	2002mg	2274mg	2277mg	2089mg	2092mg
カリウム		1593mg	1809mg	1644mg	1860mg	1783mg	1999mg	1502mg	1718mg	1750mg	1966mg
リン		475mg	706mg	586mg	817mg	601mg	832mg	560mg	791mg	557mg	788mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	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)