

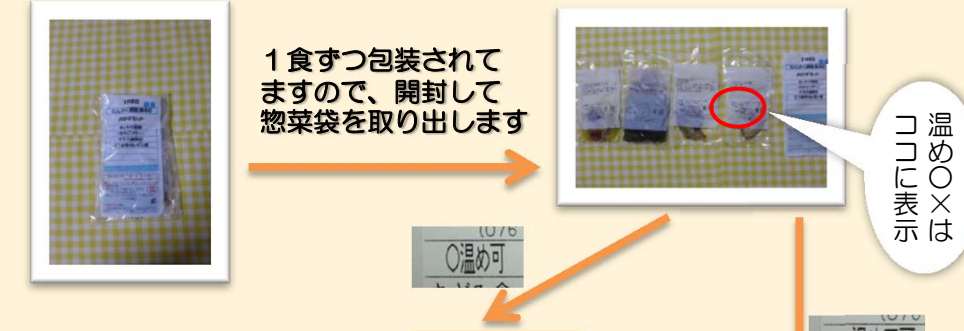
【やわらか健康食】 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	9月17日(月)		9月18日(火)		9月19日(水)		9月20日(木)		9月21日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース スープキャベツ インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきと挽肉の炒め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 竹輪のごま炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩と若芽の酢の物 一夜漬(白菜・人参) ★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	130kcal	406kcal	88kcal	362kcal	151kcal	417kcal	110kcal	388kcal	175kcal	445kcal	エネルギー
蛋白質	7.0g	13.3g	2.4g	8.2g	5.9g	11.7g	5.3g	11.8g	12.9g	18.8g	蛋白質
脂質	6.4g	8.1g	2.7g	3.6g	8.3g	9.2g	4.7g	6.4g	8.3g	9.2g	脂質
炭水化物	11.8g	67.9g	14.2g	72.1g	12.6g	68.9g	13.4g	70.1g	12.3g	69.5g	炭水化物
ナトリウム	432mg	883mg	527mg	1020mg	630mg	1077mg	552mg	998mg	593mg	1038mg	ナトリウム
塩分	1.1g	2.2g	1.3g	2.6g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	塩分
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏団子の照煮 ひじきとさつま揚げの煮物 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g かれい塩焼 キャベツとインゲンのソテー きんぴられんこん 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋のそぼろ煮 なすのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼きのソテー ひじきの五目煮 野菜のおひたし ★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	192kcal	467kcal	241kcal	508kcal	286kcal	556kcal	347kcal	613kcal	220kcal	486kcal	エネルギー
蛋白質	11.9g	18.5g	16.2g	22.2g	12.1g	17.9g	17.5g	23.1g	14.6g	20.3g	蛋白質
脂質	8.8g	10.4g	11.6g	12.5g	11.3g	12.2g	15.4g	16.3g	12.0g	12.9g	脂質
炭水化物	18.1g	73.8g	17.4g	73.9g	33.2g	90.2g	35.6g	91.7g	13.4g	69.5g	炭水化物
ナトリウム	797mg	1242mg	711mg	1159mg	997mg	1442mg	758mg	1204mg	748mg	1242mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	2.5g	3.7g	1.9g	3.1g	1.9g	3.2g	塩分
夕 食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 大根とベーコンの煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ玉煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 青菜とカリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 豆腐の柚子あんかけ 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め さっぱりポテトサラダ ★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	栄養価	
エネルギー	253kcal	525kcal	250kcal	521kcal	247kcal	520kcal	250kcal	520kcal	272kcal	539kcal	エネルギー
蛋白質	15.9g	22.0g	14.9g	20.6g	10.6g	16.7g	11.9g	17.6g	9.0g	15.0g	蛋白質
脂質	14.0g	15.0g	12.1g	13.0g	11.7g	12.7g	14.2g	15.1g	16.2g	17.1g	脂質
炭水化物	15.6g	72.6g	19.6g	76.8g	26.6g	83.7g	17.0g	73.9g	22.7g	79.2g	炭水化物
ナトリウム	663mg	1109mg	622mg	1068mg	689mg	1135mg	801mg	1252mg	788mg	1236mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	塩分
食	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース スープキャベツ インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきと挽肉の炒め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 竹輪のごま炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩と若芽の酢の物 一夜漬(白菜・人参) ★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	575kcal	1398kcal	579kcal	1391kcal	684kcal	1493kcal	707kcal	1521kcal	667kcal	1470kcal	エネルギー
蛋白質	34.8g	53.8g	33.5g	51.0g	28.6g	46.3g	34.7g	52.5g	36.5g	54.1g	蛋白質
脂質	29.2g	33.5g	26.4g	29.1g	31.3g	34.1g	34.3g	37.8g	36.5g	39.2g	脂質
炭水化物	45.5g	214.3g	51.2g	222.8g	72.4g	242.8g	66.0g	235.7g	48.4g	218.2g	炭水化物
ナトリウム	1892mg	3234mg	1860mg	3247mg	2316mg	3654mg	2111mg	3454mg	2129mg	3516mg	ナトリウム
塩分	4.8g	8.2g	4.7g	8.3g	5.9g	9.3g	5.4g	8.8g	5.4g	8.9g	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9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29日(土)お届け分より反映します。

	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)						
朝	★全粥240g オムレツイタリアンソース スープキャベツ インゲンのごま和え ★味噌汁	★全粥240g 白菜と厚揚げのとろみ煮 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきと挽肉の炒め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	★全粥240g しめじの中華玉子とじ 竹輪のごま炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩と若芽の酢の物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 130kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.4g 炭水化物 11.8g ナトリウム 432mg 塩分 1.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 288kcal 10.7g 7.1g 44.5g 883mg 2.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 88kcal 2.4g 2.7g 14.2g 527mg 1.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 246kcal 6.1g 3.4g 46.9g 978mg 2.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 151kcal 5.9g 8.3g 12.6g 630mg 1.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 309kcal 9.6g 9.0g 45.3g 1081mg 2.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 110kcal 5.3g 4.7g 13.4g 552mg 1.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 268kcal 9.0g 5.4g 46.1g 1003mg 2.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 175kcal 12.9g 8.3g 12.3g 593mg 1.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 333kcal 16.6g 9.0g 45.0g 1044mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼	★全粥240g 鶏団子の照煮 ひじきとさつま揚げの煮物 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁	★全粥240g かれい塩焼 キャベツとインゲンのソテー きんぴられんこん 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋のそぼろ煮 なすのおひたし ★味噌汁	★全粥240g 和風唐揚げ スパソテー ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁	★全粥240g ブリのごま醤油焼きのソテー ひじきの五目煮 野菜のおひたし ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 192kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 797mg 塩分 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 350kcal 15.6g 9.5g 50.8g 1248mg 3.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 241kcal 16.2g 11.6g 17.4g 711mg 1.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 399kcal 19.9g 12.3g 50.1g 1162mg 3.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 286kcal 12.1g 11.3g 33.2g 997mg 2.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 444kcal 15.8g 12.0g 65.9g 1448mg 3.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 347kcal 17.5g 15.4g 35.6g 758mg 1.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 505kcal 21.2g 16.1g 68.3g 1209mg 3.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 220kcal 14.6g 12.0g 13.4g 748mg 1.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 378kcal 18.3g 12.7g 46.1g 1199mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 大根とベーコンの煮物 マカロニとパブリカのサラダ ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ玉煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 青菜とカリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁	★全粥240g 鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 豆腐の柚子あんかけ 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	★全粥240g 大根とつくねの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 253kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.0g 炭水化物 15.6g ナトリウム 663mg 塩分 1.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 411kcal 19.6g 14.7g 48.3g 1114mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 250kcal 14.9g 12.1g 19.6g 622mg 1.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 408kcal 18.6g 12.8g 52.3g 1073mg 2.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 247kcal 10.6g 11.7g 26.6g 689mg 1.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 405kcal 14.3g 12.4g 59.3g 1140mg 2.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 250kcal 11.9g 14.2g 17.0g 801mg 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 408kcal 15.6g 14.9g 49.7g 1252mg 3.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 272kcal 9.0g 16.2g 22.7g 788mg 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 430kcal 12.7g 16.9g 55.4g 1239mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
食	栄養価 エネルギー 575kcal たんぱく質 34.8g 脂質 29.2g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1892mg 塩分 4.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 1049kcal 45.9g 31.3g 143.6g 3245mg 8.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 579kcal 33.5g 26.4g 51.2g 1860mg 4.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 1053kcal 44.6g 28.5g 149.3g 3213mg 8.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 684kcal 28.6g 31.3g 72.4g 2316mg 5.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 1158kcal 39.7g 33.4g 170.5g 3669mg 9.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 707kcal 34.7g 34.3g 66.0g 2111mg 5.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 1181kcal 45.8g 36.4g 164.1g 3464mg 8.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 667kcal 36.5g 36.5g 48.4g 2129mg 5.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 1141kcal 47.6g 38.6g 146.5g 3482mg 8.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 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。

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!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

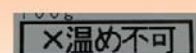
	9月17日(月)		9月18日(火)		9月19日(水)		9月20日(木)		9月21日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根とひじきの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	120kcal	292kcal	109kcal	281kcal	101kcal	273kcal	95kcal	267kcal	101kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	8.1g	2.0g	5.7g	3.7g	7.4g	3.7g	7.4g	3.8g	7.5g	蛋白質
	脂質	6.3g	7.0g	2.5g	3.2g	4.1g	4.8g	3.0g	3.7g	4.2g	4.9g	脂質
	炭水化物	10.2g	48.3g	20.6g	58.7g	12.9g	51.0g	14.0g	52.1g	12.2g	50.3g	炭水化物
	ナトリウム	740mg	1299mg	458mg	1017mg	569mg	1128mg	646mg	1205mg	350mg	909mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.3g	1.2g	2.6g	1.4g	2.9g	1.6g	3.1g	0.9g	2.3g	塩分
昼	★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)		★全粥240g 白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	171kcal	343kcal	170kcal	342kcal	153kcal	325kcal	189kcal	361kcal	192kcal	364kcal	エネルギー
	蛋白質	7.2g	10.9g	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	5.9g	9.6g	7.0g	10.7g	蛋白質
	脂質	8.5g	9.2g	8.6g	9.3g	6.9g	7.6g	10.8g	11.5g	9.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	16.5g	54.6g	16.8g	54.9g	16.1g	54.2g	17.7g	55.8g	17.1g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	896mg	1455mg	818mg	1377mg	759mg	1318mg	822mg	1381mg	902mg	1461mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	2.1g	3.5g	1.9g	3.4g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	塩分
夕	★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 きのこの玉子とじ 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)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★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	177kcal	349kcal	159kcal	331kcal	144kcal	316kcal	157kcal	329kcal	161kcal	333kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	11.5g	7.9g	11.6g	7.0g	10.7g	7.1g	10.8g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	7.8g	8.5g	5.7g	6.4g	6.5g	7.2g	7.0g	7.7g	脂質
	炭水化物	15.4g	53.5g	14.6g	52.7g	16.2g	54.3g	18.3g	56.4g	16.8g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	849mg	1408mg	671mg	1230mg	898mg	1457mg	743mg	1302mg	706mg	1265mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	1.7g	3.1g	2.3g	3.7g	1.9g	3.3g	1.8g	3.2g	塩分
夜	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	468kcal	984kcal	438kcal	954kcal	398kcal	914kcal	441kcal	957kcal	454kcal	970kcal	エネルギー
	蛋白質	19.4g	30.5g	16.5g	27.6g	16.5g	27.6g	16.7g	27.8g	16.5g	27.6g	蛋白質
	脂質	24.5g	26.6g	18.9g	21.0g	16.7g	18.8g	20.3g	22.4g	20.9g	23.0g	脂質
	炭水化物	42.1g	156.4g	52.0g	166.3g	45.2g	159.5g	50.0g	164.3g	46.1g	160.4g	炭水化物
	ナトリウム	2485mg	4162mg	1947mg	3624mg	2226mg	3903mg	2211mg	3888mg	1958mg	3635mg	ナトリウム
	塩分	6.3g	10.6g	5.0g	9.2g	5.7g	9.9g	5.6g	9.9g	5.0g	9.2g	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

変更は9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29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9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29日(土)お届け分より反映します。

	9月17日(月)		9月18日(火)		9月19日(水)		9月20日(木)		9月21日(金)						
朝食	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え		★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 蒸し鶏の炒め物 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 青菜のおかかマヨネーズ和え						
	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	134kcal	327kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.6g	52.5g
	ナトリウム	425mg	426mg	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	541mg	542mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g カレーの煮付 スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		★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 春雨のピーナッツ和え		★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						
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	201kcal	394kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.7g	11.2g
	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	25.3g	67.2g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	11.3g	53.2g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	673mg	674mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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						
	★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★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 豚肉とふきの炒め煮 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						
夕食	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	25.2g	67.1g
	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	853mg	854mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	47.1g	172.8g
	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.1g	62.0g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	49.1g	59.0g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.9g	200.6g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2143mg	2146mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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)

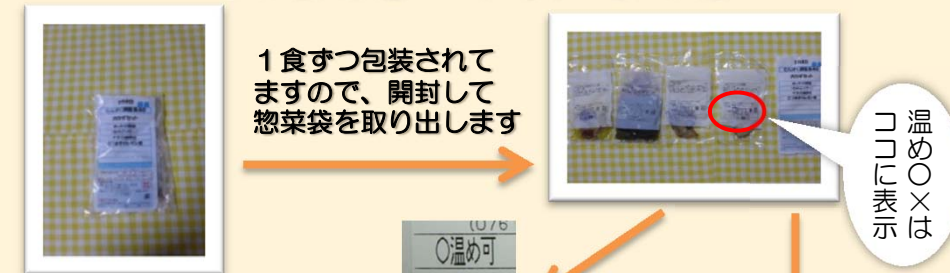
(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29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)

	9月17日(月)		9月18日(火)		9月19日(水)		9月20日(木)		9月21日(金)		
朝食	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★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 蒸し鶏の炒め物 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 青菜のおかかマヨネーズ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	エネルギー	204kcal	462kcal	168kcal	424kcal	160kcal	422kcal	134kcal	407kcal	190kcal	450kcal
	たんぱく質	11.6g	16.8g	8.8g	13.9g	12.2g	17.7g	9.1g	15.3g	14.9g	20.3g
	脂質	11.0g	11.8g	8.4g	9.2g	6.5g	7.6g	6.9g	8.6g	10.2g	11.5g
	炭水化物	16.6g	71.8g	13.6g	68.3g	13.1g	68.2g	11.6g	67.4g	10.6g	64.8g
ナトリウム	425mg	653mg	523mg	798mg	606mg	868mg	652mg	879mg	541mg	764mg	
食塩相当量	1.1g	1.7g	1.3g	2.0g	1.5g	2.2g	1.7g	2.2g	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g カレイの煮付 スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★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 春雨のピーナツ和え ★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)		
	エネルギー	205kcal	467kcal	220kcal	482kcal	227kcal	483kcal	233kcal	487kcal	201kcal	467kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	16.3g	21.9g	15.9g	20.9g	16.0g	21.1g	14.3g	20.2g
	脂質	10.3g	11.2g	5.6g	6.7g	9.9g	10.7g	9.1g	9.7g	10.7g	12.3g
	炭水化物	13.6g	69.4g	25.3g	80.5g	20.5g	75.2g	20.8g	75.3g	11.3g	66.3g
ナトリウム	605mg	832mg	778mg	1005mg	875mg	1108mg	634mg	781mg	673mg	899mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	2.0g	2.6g	2.2g	2.8g	1.6g	2.0g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★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 豚肉とふきの炒め煮 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)		
夕食	エネルギー	231kcal	497kcal	265kcal	526kcal	237kcal	499kcal	252kcal	509kcal	247kcal	510kcal
	たんぱく質	13.9g	19.8g	19.1g	24.6g	14.2g	19.7g	17.6g	22.6g	12.2g	17.8g
	脂質	10.9g	12.5g	15.4g	16.7g	14.5g	15.4g	14.0g	14.8g	11.4g	12.5g
	炭水化物	20.6g	75.6g	12.1g	66.7g	11.8g	67.3g	13.8g	68.8g	25.2g	80.4g
	ナトリウム	857mg	1083mg	526mg	701mg	698mg	925mg	729mg	957mg	853mg	1082mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	1.3g	1.8g	1.8g	2.4g	1.9g	2.4g	2.2g	2.8g	
合計	エネルギー	640kcal	1426kcal	653kcal	1432kcal	624kcal	1404kcal	619kcal	1403kcal	638kcal	1427kcal
	たんぱく質	40.8g	57.5g	44.2g	60.4g	42.3g	58.3g	42.7g	59.0g	41.4g	58.3g
	脂質	32.2g	35.5g	29.4g	32.6g	30.9g	33.7g	30.0g	33.1g	32.3g	36.3g
	炭水化物	50.8g	216.8g	51.0g	215.5g	45.4g	210.7g	46.2g	211.5g	47.1g	211.5g
	ナトリウム	1887mg	2568mg	1827mg	2504mg	2179mg	2901mg	2015mg	2617mg	2067mg	2745mg
食塩相当量	4.8g	6.5g	4.6g	6.4g	5.5g	7.4g	5.1g	6.7g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1633kcal	852kcal	1631kcal	825kcal	1605kcal	826kcal	1610kcal	835kcal	1624kcal
	たんぱく質	46.9g	63.6g	52.1g	68.3g	49.7g	65.7g	48.8g	65.1g	49.1g	66.0g
	脂質	39.3g	42.6g	36.4g	39.6g	37.9g	40.7g	37.1g	40.2g	39.3g	43.3g
	炭水化物	82.7g	248.7g	79.2g	243.7g	74.3g	239.6g	78.1g	243.4g	74.9g	239.3g
	ナトリウム	1961mg	2642mg	1903mg	2580mg	2256mg	2978mg	2089mg	2691mg	2143mg	2821mg
食塩相当量	5.0g	6.7g	4.8g	6.6g	5.7g	7.6g	5.3g	6.8g	5.5g	7.2g	

※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9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29日(土)お届け分より反映します。

	9月17日(月)			9月18日(火)			9月19日(水)			9月20日(木)			9月21日(金)			
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 中華野菜 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンプ 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 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)			
	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.3g	16.9g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	17.1g	69.9g	
	ナトリウム	309mg	310mg	ナトリウム	218mg	219mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	297mg	298mg	ナトリウム	310mg	311mg	
	カリウム	328mg	389mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	219mg	280mg	
	リン	122mg	187mg	リン	91mg	156mg	リン	139mg	204mg	リン	128mg	193mg	リン	80mg	145mg	
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
	昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g 鶏肉のおろし煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め マリーネサラダ			★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		
エネルギー		349kcal	592kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	
たんぱく質		11.7g	15.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
脂質		21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	19.4g	20.0g	
炭水化物		26.1g	78.9g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	50.2g	103.0g	炭水化物	35.5g	88.3g	
ナトリウム		569mg	570mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	604mg	605mg	
カリウム		514mg	575mg	カリウム	623mg	684mg	カリウム	647mg	708mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	559mg	620mg	
リン		183mg	248mg	リン	134mg	199mg	リン	174mg	239mg	リン	132mg	197mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ ミンチとじゃが芋の揚げ煮			★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			
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.1g	24.7g	
	炭水化物	43.7g	96.5g	炭水化物	14.4g	67.2g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	677mg	678mg	
	カリウム	580mg	641mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	501mg	562mg	
	リン	124mg	189mg	リン	176mg	241mg	リン	117mg	182mg	リン	138mg	203mg	リン	161mg	226mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ ミンチとじゃが芋の揚げ煮			★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			
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.1g	24.7g	
	炭水化物	43.7g	96.5g	炭水化物	14.4g	67.2g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	677mg	678mg	
	カリウム	580mg	641mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	501mg	562mg	
	リン	124mg	189mg	リン	176mg	241mg	リン	117mg	182mg	リン	138mg	203mg	リン	161mg	226mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
たんぱく質		27.0g	39.3g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
脂質		53.8g	55.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.8g	61.6g	
炭水化物		90.2g	248.6g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	
ナトリウム		1494mg	1497mg	ナトリウム	1367mg	1370mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	1310mg	1313mg	ナトリウム	1591mg	1594mg	
カリウム		1422mg	1605mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1279mg	1462mg	
リン		429mg	624mg	リン	401mg	596mg	リン	430mg	625mg	リン	398mg	593mg	リン	382mg	577mg	
食塩相当量		3.8g	3.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.3g	3.3g	食塩相当量	4.0g	4.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal
		たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.9g	61.7g	
	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	108.0g	266.4g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	94.1g	252.5g	
	ナトリウム	1497mg	1500mg	ナトリウム	1370mg	1373mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1313mg	1316mg	ナトリウム	1594mg	1597mg	
	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1776mg	1959mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1335mg	1518mg	
	リン	436mg	631mg	リン	407mg	602mg	リン	435mg	630mg	リン	405mg	600mg	リン	388mg	583mg	
	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.3g	3.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	

※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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月18日(火)までにご連絡下さい。
9月29日(土)お届け分より反映します。

	9月17日(月)		9月18日(火)		9月19日(水)		9月20日(木)		9月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 目玉焼き 揚ナスの煮物 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 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★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)		
	エネルギー	183kcal	473kcal	216kcal	506kcal	232kcal	522kcal	163kcal	453kcal	173kcal	463kcal
	たんぱく質	9.1g	14.0g	11.3g	16.2g	10.7g	15.6g	12.1g	17.0g	8.6g	13.5g
	脂質	9.0g	9.7g	13.1g	13.8g	16.7g	17.4g	6.7g	7.4g	11.9g	12.6g
	炭水化物	16.3g	79.2g	13.7g	76.6g	9.4g	72.3g	14.0g	76.9g	9.6g	72.5g
	ナトリウム	751mg	752mg	512mg	513mg	455mg	456mg	657mg	658mg	467mg	468mg
	カリウム	529mg	601mg	377mg	449mg	345mg	417mg	507mg	579mg	331mg	403mg
	リン	138mg	215mg	162mg	239mg	168mg	245mg	164mg	241mg	116mg	193mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g
	昼食	★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g アジの塩焼 人参のきんぴら 大豆とごぼうの味噌炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 豚肉豆腐 赤玉南瓜煮		★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	
エネルギー		332kcal	622kcal	269kcal	559kcal	263kcal	553kcal	326kcal	616kcal	322kcal	612kcal
たんぱく質		13.0g	17.9g	19.3g	24.2g	13.1g	18.0g	16.0g	20.9g	13.4g	18.3g
脂質		21.4g	22.1g	12.6g	13.3g	13.3g	14.0g	19.3g	20.0g	17.1g	17.8g
炭水化物		21.2g	84.1g	20.3g	83.2g	21.9g	84.8g	21.3g	84.2g	27.7g	90.6g
ナトリウム		584mg	585mg	735mg	736mg	423mg	424mg	535mg	536mg	522mg	523mg
カリウム		533mg	605mg	695mg	767mg	393mg	465mg	462mg	534mg	573mg	645mg
リン		201mg	278mg	252mg	329mg	126mg	203mg	184mg	261mg	168mg	245mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.1g	1.1g	1.4g	1.4g	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		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 パンサンスー		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 スナップえんどう 春雨としめじの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 キャベツサラダ/ドレッシング		★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		★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		
	エネルギー	272kcal	562kcal	316kcal	606kcal	345kcal	635kcal	298kcal	588kcal	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	15.3g	20.2g	15.2g	20.1g	14.0g	18.9g	19.3g	24.2g
	脂質	12.1g	12.8g	20.1g	20.8g	19.9g	20.6g	17.8g	18.5g	17.4g	18.1g
	炭水化物	22.8g	85.7g	14.8g	77.7g	24.6g	87.5g	20.8g	83.7g	12.2g	75.1g
	ナトリウム	958mg	959mg	444mg	445mg	672mg	673mg	485mg	486mg	672mg	673mg
	カリウム	586mg	658mg	504mg	576mg	521mg	593mg	610mg	682mg	559mg	631mg
	リン	230mg	307mg	195mg	272mg	187mg	264mg	175mg	252mg	210mg	287mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g
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	787kcal	1657kcal	801kcal	1671kcal	840kcal	1710kcal	787kcal	1657kcal	782kcal	1652kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	45.9g	60.6g	39.0g	53.7g	42.1g	56.8g	41.3g	56.0g
	脂質	42.5g	44.6g	45.8g	47.9g	49.9g	52.0g	43.8g	45.9g	46.4g	48.5g
	炭水化物	60.3g	249.0g	48.8g	237.5g	55.9g	244.6g	56.1g	244.8g	49.5g	238.2g
	ナトリウム	2293mg	2296mg	1691mg	1694mg	1550mg	1553mg	1677mg	1680mg	1661mg	1664mg
	カリウム	1648mg	1864mg	1576mg	1792mg	1259mg	1475mg	1579mg	1795mg	1463mg	1679mg
	リン	569mg	800mg	609mg	840mg	481mg	712mg	523mg	754mg	494mg	725mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	4.3g	4.3g	3.9g	4.0g	4.3g	4.3g	4.2g	4.2g
	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		915kcal	1785kcal	897kcal	1767kcal	966kcal	1836kcal	915kcal	1785kcal	908kcal	1778kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	46.7g	61.4g	39.6g	54.3g	42.9g	57.6g	41.9g	56.6g
脂質		42.7g	44.8g	46.0g	48.1g	50.1g	52.2g	44.0g	46.1g	46.6g	48.7g
炭水化物		91.2g	279.9g	71.8g	260.5g	86.4g	275.1g	87.0g	275.7g	80.0g	268.7g
ナトリウム		2299mg	2302mg	1697mg	1700mg	1552mg	1555mg	1683mg	1686mg	1663mg	1666mg
カリウム		1768mg	1984mg	1689mg	1905mg	1439mg	1655mg	1699mg	1915mg	1643mg	1859mg
リン		583mg	814mg	621mg	852mg	492mg	723mg	537mg	768mg	505mg	736mg
食塩相当量		5.8g	5.9g	4.3g	4.3g	3.9g	4.0g	4.3g	4.3g	4.2g	4.2g

※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



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)