

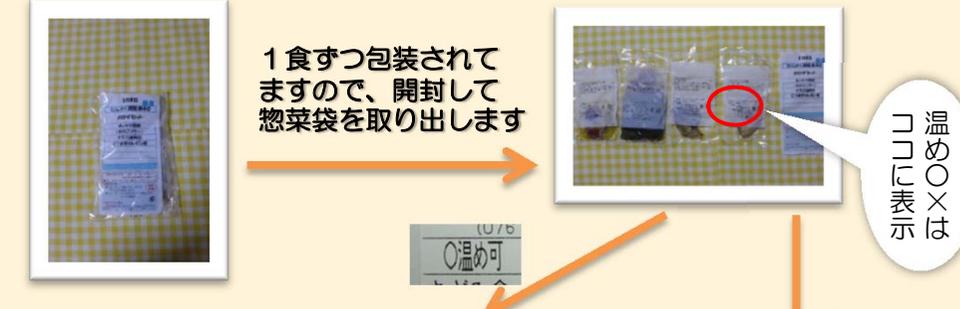
【やわらか健康食】 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	9月24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え キャベツとインゲンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきと春雨の梅サラダ 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とし 切昆布煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ 赤玉南瓜のクリームサラダ 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 きんぴら なめこ煮 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 214kcal	ご飯汁物セット 484kcal	おかずのみ 141kcal	ご飯汁物セット 420kcal	おかずのみ 85kcal	ご飯汁物セット 351kcal	おかずのみ 212kcal	ご飯汁物セット 480kcal	おかずのみ 154kcal	ご飯汁物セット 422kcal	栄養価
	エネルギー	214kcal	484kcal	141kcal	420kcal	85kcal	351kcal	212kcal	480kcal	154kcal	422kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	11.6g	8.0g	13.9g	5.3g	11.1g	3.7g	9.6g	7.1g	12.7g	蛋白質
	脂質	16.8g	17.7g	6.8g	7.7g	2.1g	3.0g	11.6g	12.5g	8.4g	9.3g	脂質
	炭水化物	11.8g	69.0g	12.8g	71.9g	12.7g	69.0g	23.3g	79.8g	13.6g	70.2g	炭水化物
	ナトリウム	441mg	886mg	680mg	1127mg	770mg	1217mg	168mg	617mg	834mg	1280mg	ナトリウム
	塩分	1.1g	2.3g	1.7g	2.9g	2.0g	3.1g	0.4g	1.6g	2.1g	3.3g	塩分
昼 食	★やわらかごはん180g さわら白醤油焼 人参のレモン煮 切干と挽肉のオニオスター炒め 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 かっぱのピリナツ味噌和え ★すまし汁		★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 塩枝豆 ナスのオランダ煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 212kcal	ご飯汁物セット 478kcal	おかずのみ 198kcal	ご飯汁物セット 463kcal	おかずのみ 249kcal	ご飯汁物セット 515kcal	おかずのみ 296kcal	ご飯汁物セット 574kcal	おかずのみ 249kcal	ご飯汁物セット 522kcal	栄養価
	エネルギー	212kcal	478kcal	198kcal	463kcal	249kcal	515kcal	296kcal	574kcal	249kcal	522kcal	エネルギー
	蛋白質	16.8g	22.5g	12.8g	18.3g	13.7g	19.4g	10.9g	17.4g	13.6g	19.7g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.2g	8.1g	9.4g	11.9g	12.8g	15.7g	17.4g	16.3g	17.3g	脂質
	炭水化物	16.6g	72.7g	19.3g	74.8g	22.3g	78.5g	29.3g	86.0g	13.0g	70.1g	炭水化物
	ナトリウム	790mg	1284mg	714mg	1122mg	879mg	1352mg	980mg	1426mg	673mg	1119mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.3g	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	2.5g	3.6g	1.7g	2.8g	塩分
夕 食	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの野菜あんかけ ジャガイモと椎茸の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参グラッセ パスタのクリーム煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜と昆布の煮物 野菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの酒粕焼 スナッフえんどう 南瓜と豚肉の辛味炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 305kcal	ご飯汁物セット 580kcal	おかずのみ 274kcal	ご飯汁物セット 541kcal	おかずのみ 245kcal	ご飯汁物セット 515kcal	おかずのみ 235kcal	ご飯汁物セット 507kcal	おかずのみ 261kcal	ご飯汁物セット 531kcal	栄養価
	エネルギー	305kcal	580kcal	274kcal	541kcal	245kcal	515kcal	235kcal	507kcal	261kcal	531kcal	エネルギー
	蛋白質	12.6g	19.2g	13.9g	19.8g	13.4g	19.2g	14.2g	20.3g	16.9g	22.7g	蛋白質
	脂質	16.3g	17.9g	15.1g	16.0g	12.2g	13.1g	10.4g	11.4g	11.3g	12.2g	脂質
	炭水化物	22.2g	78.0g	20.6g	77.3g	20.5g	77.5g	24.2g	81.1g	21.4g	78.3g	炭水化物
	ナトリウム	988mg	1433mg	801mg	1247mg	557mg	1002mg	594mg	1040mg	631mg	1124mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.6g	2.0g	3.2g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.6g	2.9g	塩分
食	★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え キャベツとインゲンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきと春雨の梅サラダ 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とし 切昆布煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ 赤玉南瓜のクリームサラダ 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 きんぴら なめこ煮 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 731kcal	ご飯汁物セット 1542kcal	おかずのみ 613kcal	ご飯汁物セット 1424kcal	おかずのみ 579kcal	ご飯汁物セット 1381kcal	おかずのみ 743kcal	ご飯汁物セット 1561kcal	おかずのみ 664kcal	ご飯汁物セット 1475kcal	栄養価
	エネルギー	731kcal	1542kcal	613kcal	1424kcal	579kcal	1381kcal	743kcal	1561kcal	664kcal	1475kcal	エネルギー
	蛋白質	35.1g	53.3g	34.7g	52.0g	32.4g	49.7g	28.8g	47.3g	37.6g	55.1g	蛋白質
	脂質	41.4g	44.8g	30.0g	33.1g	26.2g	28.9g	37.7g	41.3g	36.0g	38.8g	脂質
	炭水化物	50.6g	219.7g	52.7g	224.0g	55.5g	225.0g	76.8g	246.9g	48.0g	218.6g	炭水化物
	ナトリウム	2219mg	3603mg	2195mg	3496mg	2206mg	3571mg	1742mg	3083mg	2138mg	3523mg	ナトリウム
	塩分	5.6g	9.2g	5.6g	8.9g	5.6g	9.1g	4.4g	7.8g	5.4g	9.0g	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。
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25日(火)までにご連絡下さい。
10月6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!)



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

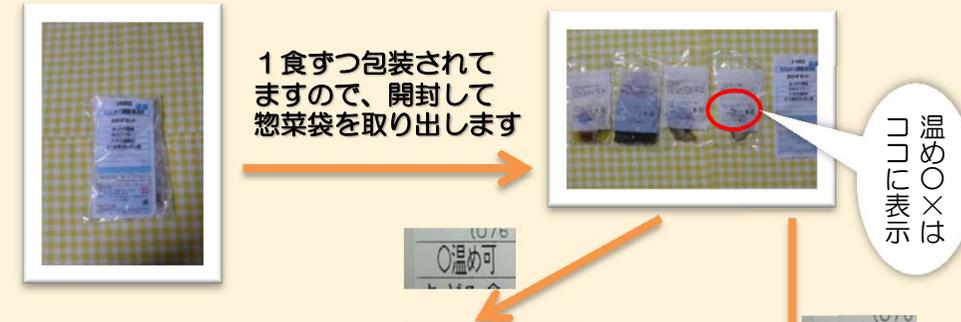
生活協同組合おおさかパルコープ

	9月24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)		
朝 食	★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え キャベツとインゲンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきと春雨の梅サラダ 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ 切昆布煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ 赤玉南瓜のクリームサラダ 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g がんと白菜の煮物 きんぴら なめこ煮 ★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	
昼 食	★全粥240g さわら白醤油焼 人参のレモン煮 切干と挽肉のオニスタ炒め 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 かっぱのピリ辛味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚みりん焼 塩枝豆 ナスのオランダ煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め ひじきと大豆の煮物 ★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	
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g アジの野菜あんかけ ジャガイモと椎茸の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g ハーブチキンソテー 人参グラッセ パスタのクリーム煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜と昆布の煮物 野菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの酒粕焼 スナックえんどう 南瓜と豚肉の辛味炒め 春雨とツナのサラダ ★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	
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	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	

★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25日(火)までにご連絡下さい。
10月6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!)



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

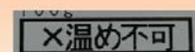
	9月24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)			
朝	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	87kcal	259kcal	97kcal	269kcal	117kcal	289kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.3g	9.0g	蛋白質
	脂質	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	3.6g	4.3g	4.1g	4.8g	5.2g	5.9g	脂質
	炭水化物	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	11.1g	49.2g	10.6g	48.7g	炭水化物
	ナトリウム	540mg	1099mg	460mg	1019mg	528mg	1087mg	624mg	1183mg	639mg	1198mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.6g	3.0g	塩分
昼	★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)		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★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	179kcal	351kcal	172kcal	344kcal	195kcal	367kcal	166kcal	338kcal	205kcal	377kcal	エネルギー
	蛋白質	7.3g	11.0g	6.9g	10.6g	8.8g	12.5g	6.5g	10.2g	5.1g	8.8g	蛋白質
	脂質	8.9g	9.6g	9.4g	10.1g	9.2g	9.9g	7.6g	8.3g	12.6g	13.3g	脂質
	炭水化物	17.1g	55.2g	15.0g	53.1g	19.3g	57.4g	18.0g	56.1g	18.3g	56.4g	炭水化物
	ナトリウム	711mg	1270mg	837mg	1396mg	900mg	1459mg	635mg	1194mg	767mg	1326mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	2.1g	3.6g	2.3g	3.7g	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	塩分
夕	★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)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★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	222kcal	394kcal	245kcal	417kcal	206kcal	378kcal	152kcal	324kcal	152kcal	324kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.2g	9.2g	12.9g	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	6.7g	10.4g	蛋白質
	脂質	10.9g	11.6g	14.7g	15.4g	11.1g	11.8g	6.7g	7.4g	7.5g	8.2g	脂質
	炭水化物	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	20.0g	58.1g	15.7g	53.8g	15.0g	53.1g	炭水化物
	ナトリウム	783mg	1342mg	848mg	1407mg	846mg	1405mg	863mg	1422mg	778mg	1337mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	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	534kcal	1050kcal	538kcal	1054kcal	488kcal	1004kcal	415kcal	931kcal	474kcal	990kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	28.1g	19.4g	30.5g	20.2g	31.3g	18.7g	29.8g	17.1g	28.2g	蛋白質
	脂質	25.8g	27.9g	29.5g	31.6g	23.9g	26.0g	18.4g	20.5g	25.3g	27.4g	脂質
	炭水化物	58.2g	172.5g	46.3g	160.6g	49.6g	163.9g	44.8g	159.1g	43.9g	158.2g	炭水化物
	ナトリウム	2034mg	3711mg	2145mg	3822mg	2274mg	3951mg	2122mg	3799mg	2184mg	3861mg	ナトリウム
	塩分	5.2g	9.4g	5.5g	9.7g	5.8g	10.0g	5.4g	9.7g	5.6g	9.8g	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9月25日(火)までにご連絡下さい。
10月6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9月25日(火)までにご連絡下さい。
10月6日(土)お届け分より反映します。

	9月24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)	
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 白菜の辛子柚子和え		★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	
	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	156kcal 349kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	153kcal 346kcal	エネルギー	160kcal 353kcal	エネルギー	203kcal 396kcal
	たんぱく質	10.8g 14.1g	たんぱく質	10.4g 13.7g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	10.2g 13.5g	たんぱく質	14.0g 17.3g
	脂質	5.6g 6.1g	脂質	12.4g 12.9g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	8.5g 9.0g
炭水化物	15.7g 57.6g	炭水化物	11.1g 53.0g	炭水化物	9.2g 51.1g	炭水化物	11.8g 53.7g	炭水化物	18.5g 60.4g	
ナトリウム	577mg 578mg	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	522mg 523mg	ナトリウム	683mg 684mg	ナトリウム	769mg 770mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
昼食	★ごはん120g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ブロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g アジの照焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 スナップえんどう ゴボウとベーコンのトマト炒め マカロニマリーネサラダ		★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	
	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	251kcal 444kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	244kcal 437kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	189kcal 382kcal
	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	18.8g 22.1g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	15.5g 18.8g
	脂質	15.1g 15.6g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	12.2g 12.7g	脂質	7.3g 7.8g	脂質	6.2g 6.7g
炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	12.6g 54.5g	炭水化物	20.8g 62.7g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	17.9g 59.8g	
ナトリウム	592mg 593mg	ナトリウム	700mg 701mg	ナトリウム	664mg 665mg	ナトリウム	625mg 626mg	ナトリウム	791mg 792mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん120g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら インゲンとイカの生姜煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 天津飯(具) 切干と挽肉のオイスター炒め 野菜のごま和え		★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)	
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	228kcal 421kcal	エネルギー	208kcal 401kcal	エネルギー	234kcal 427kcal	エネルギー	259kcal 452kcal	エネルギー	235kcal 428kcal
	たんぱく質	18.6g 21.9g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	14.8g 18.1g	たんぱく質	14.2g 17.5g
	脂質	11.6g 12.1g	脂質	9.4g 9.9g	脂質	12.4g 12.9g	脂質	14.0g 14.5g	脂質	13.6g 14.1g
	炭水化物	12.4g 54.3g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	14.4g 56.3g	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	14.9g 56.8g
ナトリウム	836mg 837mg	ナトリウム	785mg 786mg	ナトリウム	640mg 641mg	ナトリウム	795mg 796mg	ナトリウム	541mg 542mg	
食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.4g	
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	635kcal 1214kcal	エネルギー	629kcal 1208kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	627kcal 1206kcal
	たんぱく質	42.7g 52.6g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	42.9g 52.8g	たんぱく質	43.7g 53.6g
	脂質	32.3g 33.8g	脂質	33.0g 34.5g	脂質	31.6g 33.1g	脂質	29.2g 30.7g	脂質	28.3g 29.8g
	炭水化物	42.7g 168.4g	炭水化物	40.8g 166.5g	炭水化物	44.4g 170.1g	炭水化物	44.1g 169.8g	炭水化物	51.3g 177.0g
ナトリウム	2005mg 2008mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	1826mg 1829mg	ナトリウム	2103mg 2106mg	ナトリウム	2101mg 2104mg	
食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.6g 4.7g	食塩相当量	5.3g 5.4g	食塩相当量	5.3g 5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	826kcal 1405kcal	エネルギー	832kcal 1411kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	834kcal 1413kcal
	たんぱく質	48.8g 58.7g	たんぱく質	50.1g 60.0g	たんぱく質	48.3g 58.2g	たんぱく質	50.8g 60.7g	たんぱく質	49.8g 59.7g
	脂質	39.4g 40.9g	脂質	40.0g 41.5g	脂質	38.6g 40.1g	脂質	36.2g 37.7g	脂質	35.4g 36.9g
	炭水化物	74.6g 200.3g	炭水化物	68.6g 194.3g	炭水化物	73.3g 199.0g	炭水化物	72.3g 198.0g	炭水化物	83.2g 208.9g
	ナトリウム	2079mg 2082mg	ナトリウム	2182mg 2185mg	ナトリウム	1903mg 1906mg	ナトリウム	2179mg 2182mg	ナトリウム	2175mg 2178mg
食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.5g 5.6g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	

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。

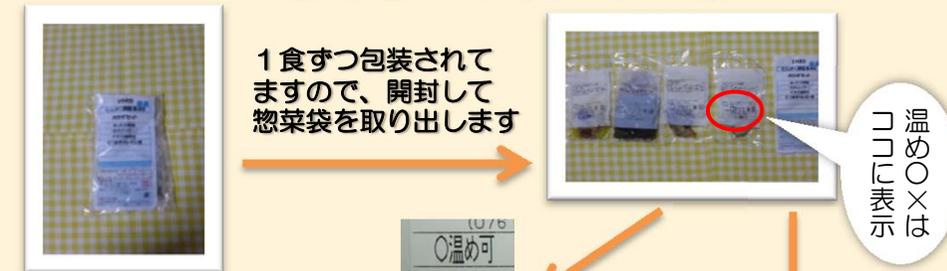
(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月25日(火)までにご連絡下さい。
10月6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24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 もずくの酢の物 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★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)		
	エネルギー	156kcal	412kcal	196kcal	457kcal	153kcal	417kcal	160kcal	414kcal	203kcal	458kcal
	たんぱく質	10.8g	16.0g	10.4g	15.9g	13.2g	18.8g	10.2g	15.3g	14.0g	19.2g
	脂質	5.6g	6.5g	12.4g	13.7g	7.0g	7.9g	7.9g	8.5g	8.5g	9.3g
	炭水化物	15.7g	70.0g	11.1g	65.7g	9.2g	65.3g	11.8g	66.3g	18.5g	73.2g
ナトリウム	577mg	773mg	621mg	796mg	522mg	750mg	683mg	830mg	769mg	1043mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.7g	2.1g	2.0g	2.7g	
昼食	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ブロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g アジの照焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 スナップえんどう ゴボウとベーコンのトマト炒め マカロニマリネサラダ ★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)		
	エネルギー	251kcal	513kcal	225kcal	487kcal	244kcal	502kcal	209kcal	471kcal	189kcal	456kcal
	たんぱく質	13.3g	18.8g	18.8g	24.4g	11.7g	16.9g	17.9g	23.4g	15.5g	21.3g
	脂質	15.1g	16.0g	11.2g	12.3g	12.2g	13.0g	7.3g	8.4g	6.2g	7.8g
	炭水化物	14.6g	70.1g	12.6g	67.8g	20.8g	76.0g	15.1g	70.0g	17.9g	72.9g
ナトリウム	592mg	819mg	700mg	927mg	664mg	892mg	625mg	900mg	791mg	1018mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	1.6g	2.3g	2.0g	2.6g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら インゲンとイカの生姜煮 コールスローサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 天津飯(具) 切干と挽肉のオイスター炒め 野菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★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)		
夕食	エネルギー	228kcal	495kcal	208kcal	472kcal	234kcal	490kcal	259kcal	516kcal	235kcal	497kcal
	たんぱく質	18.6g	24.4g	13.2g	18.8g	16.0g	21.2g	14.8g	20.0g	14.2g	19.7g
	脂質	11.6g	13.2g	9.4g	10.3g	12.4g	13.3g	14.0g	14.8g	13.6g	14.5g
	炭水化物	12.4g	67.4g	17.1g	73.1g	14.4g	68.7g	17.2g	72.4g	14.9g	70.4g
	ナトリウム	836mg	1063mg	785mg	1012mg	640mg	836mg	795mg	1021mg	541mg	768mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	2.0g	2.6g	1.6g	2.1g	2.0g	2.6g	1.4g	2.0g	
合計	エネルギー	635kcal	1420kcal	629kcal	1416kcal	631kcal	1409kcal	628kcal	1401kcal	627kcal	1411kcal
	たんぱく質	42.7g	59.2g	42.4g	59.1g	40.9g	56.9g	42.9g	58.7g	43.7g	60.2g
	脂質	32.3g	35.7g	33.0g	36.3g	31.6g	34.2g	29.2g	31.7g	28.3g	31.6g
	炭水化物	42.7g	207.5g	40.8g	206.6g	44.4g	210.0g	44.1g	208.7g	51.3g	216.5g
	ナトリウム	2005mg	2655mg	2106mg	2735mg	1826mg	2478mg	2103mg	2751mg	2101mg	2829mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.4g	7.0g	4.6g	6.3g	5.3g	7.0g	5.3g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1627kcal	826kcal	1613kcal	832kcal	1610kcal	827kcal	1600kcal	834kcal	1618kcal
	たんぱく質	48.8g	65.3g	50.1g	66.8g	48.3g	64.3g	50.8g	66.6g	49.8g	66.3g
	脂質	39.4g	42.8g	40.0g	43.3g	38.6g	41.2g	36.2g	38.7g	35.4g	38.7g
	炭水化物	74.6g	239.4g	68.6g	234.4g	73.3g	238.9g	72.3g	236.9g	83.2g	248.4g
	ナトリウム	2079mg	2729mg	2182mg	2811mg	1903mg	2555mg	2179mg	2827mg	2175mg	2903mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.5g	7.1g	4.8g	6.5g	5.5g	7.2g	5.5g	7.4g	

※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。
※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25日(火)までにご連絡下さい。
10月6日(土)お届け分より反映します。

	9月24日(月)			9月25日(火)			9月26日(水)			9月27日(木)			9月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ			★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		
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	228kcal	471kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	9.8g	10.4g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	326mg	327mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	358mg	359mg	ナトリウム	273mg	274mg
	カリウム	378mg	439mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	95mg	160mg	リン	91mg	156mg	リン	129mg	194mg	リン	144mg	209mg	リン	80mg	145mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	0.7g	0.7g
	昼食	★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★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	
エネルギー		379kcal	622kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
たんぱく質		12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
脂質		22.1g	22.7g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	16.8g	17.4g
炭水化物		32.2g	85.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	40.6g	93.4g
ナトリウム		803mg	804mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	645mg	646mg
カリウム		447mg	508mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	542mg	603mg
リン		181mg	246mg	リン	131mg	196mg	リン	170mg	235mg	リン	127mg	192mg	リン	162mg	227mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食		◎みかん(缶) 75g			◎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	
	★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ			★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ			★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		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	25.9g	26.5g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	595mg	596mg
	カリウム	576mg	637mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	644mg	705mg
	リン	151mg	216mg	リン	112mg	177mg	リン	131mg	196mg	リン	147mg	212mg	リン	201mg	266mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	996kcal	1725kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	77.5g	235.9g	炭水化物	97.4g	255.8g
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1488mg	1491mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1513mg	1516mg
	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1597mg	1780mg
	リン	427mg	622mg	リン	334mg	529mg	リン	430mg	625mg	リン	418mg	613mg	リン	443mg	638mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.8g	3.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質		59.2g	61.0g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	52.6g	54.4g
炭水化物		97.0g	255.4g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	112.6g	271.0g
ナトリウム		1907mg	1910mg	ナトリウム	1489mg	1492mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	1514mg	1517mg
カリウム		1457mg	1640mg	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1652mg	1835mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1687mg	1870mg
リン		433mg	628mg	リン	339mg	534mg	リン	437mg	632mg	リン	424mg	619mg	リン	448mg	643mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g

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9月25日(火)までにご連絡下さい。
10月6日(土)お届け分より反映します。

	9月24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮		★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 大根と鶏肉のマーガリン風味 パスタのトマトカレー炒め れんこんサラダ		
	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	229kcal	519kcal	207kcal	497kcal	231kcal	521kcal	235kcal	525kcal	214kcal	504kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	9.9g	14.8g	10.1g	15.0g	9.5g	14.4g	8.8g	13.7g
	脂質	12.9g	13.6g	13.3g	14.0g	15.4g	16.1g	9.7g	10.4g	13.2g	13.9g
	炭水化物	17.0g	79.9g	11.9g	74.8g	13.3g	76.2g	28.3g	91.2g	15.4g	78.3g
	ナトリウム	614mg	615mg	501mg	502mg	377mg	378mg	467mg	468mg	620mg	621mg
	カリウム	464mg	536mg	472mg	544mg	630mg	702mg	419mg	491mg	545mg	617mg
	リン	140mg	217mg	137mg	214mg	124mg	201mg	168mg	245mg	155mg	232mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.0g	1.0g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g サワラの照焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g サンドリーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナップえんどう さつま芋のレモン煮 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g カレイのスパイス揚 インゲンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g 天津飯(具) インゲンの生姜炒め ビーフンの中華和え		
	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	265kcal	555kcal	288kcal	578kcal	302kcal	592kcal	338kcal	628kcal	306kcal	596kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	12.4g	17.3g	13.8g	18.7g	16.6g	21.5g	17.4g	22.3g
	脂質	15.3g	16.0g	18.0g	18.7g	11.8g	12.5g	16.0g	16.7g	14.8g	15.5g
	炭水化物	14.8g	77.7g	19.6g	82.5g	34.5g	97.4g	31.8g	94.7g	24.2g	87.1g
	ナトリウム	697mg	698mg	482mg	483mg	486mg	487mg	761mg	762mg	796mg	797mg
	カリウム	591mg	663mg	433mg	505mg	538mg	610mg	487mg	559mg	442mg	514mg
	リン	218mg	295mg	162mg	239mg	143mg	220mg	187mg	264mg	220mg	297mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ		◎黄桃(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		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 里芋のそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし		
	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	302kcal	592kcal	314kcal	604kcal	269kcal	559kcal	289kcal	579kcal	261kcal	551kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	17.5g	22.4g	14.6g	19.5g	13.4g	18.3g	14.6g	19.5g
	脂質	16.2g	16.9g	17.4g	18.1g	14.8g	15.5g	16.4g	17.1g	15.0g	15.7g
	炭水化物	20.0g	82.9g	20.0g	82.9g	18.5g	81.4g	22.8g	85.7g	15.9g	78.8g
	ナトリウム	536mg	537mg	727mg	728mg	630mg	631mg	895mg	896mg	614mg	615mg
	カリウム	558mg	630mg	618mg	690mg	446mg	518mg	573mg	645mg	528mg	600mg
	リン	213mg	290mg	169mg	246mg	168mg	245mg	178mg	255mg	204mg	281mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.9g	1.6g	1.6g	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g
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	796kcal	1666kcal	809kcal	1679kcal	802kcal	1672kcal	862kcal	1732kcal	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	39.8g	54.5g	38.5g	53.2g	39.5g	54.2g	40.8g	55.5g
	脂質	44.4g	46.5g	48.7g	50.8g	42.0g	44.1g	42.1g	44.2g	43.0g	45.1g
	炭水化物	51.8g	240.5g	51.5g	240.2g	66.0g	255.0g	82.9g	271.6g	55.5g	244.2g
	ナトリウム	1847mg	1850mg	1710mg	1713mg	1493mg	1496mg	2123mg	2126mg	2030mg	2033mg
	カリウム	1613mg	1829mg	1523mg	1739mg	1614mg	1830mg	1479mg	1695mg	1515mg	1731mg
	リン	571mg	802mg	468mg	699mg	435mg	666mg	533mg	764mg	579mg	810mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	4.3g	4.4g	3.8g	3.8g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g
	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		892kcal	1762kcal	935kcal	1805kcal	930kcal	1800kcal	958kcal	1828kcal	907kcal	1777kcal
たんぱく質		42.7g	57.4g	40.4g	55.1g	39.3g	54.0g	40.3g	55.0g	41.4g	56.1g
脂質		44.6g	46.7g	48.9g	51.0g	42.2g	44.3g	42.3g	44.4g	43.2g	45.3g
炭水化物		74.8g	263.5g	82.0g	270.7g	97.2g	285.9g	105.9g	294.6g	86.0g	274.7g
ナトリウム		1853mg	1856mg	1712mg	1715mg	1499mg	1502mg	2129mg	2132mg	2032mg	2035mg
カリウム		1726mg	1942mg	1703mg	1919mg	1734mg	1950mg	1592mg	1808mg	1695mg	1911mg
リン		583mg	814mg	479mg	710mg	449mg	680mg	545mg	776mg	590mg	821mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	4.4g	4.4g	3.8g	3.8g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g

※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。

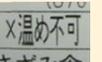
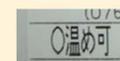
お食事の作り方



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)