

【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

		10月15日（月）		10月16日（火）		10月17日（水）		10月18日（木）		10月19日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 高野豆腐インゲン煮 ごぼうのごま酢和え キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g チーズオムレツ スパゲティイタリアン インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉と大豆の生姜煮 一夜漬(大根・人参) ごま昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白菜と厚揚げのとりみ煮 赤玉南瓜のカレー煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 93kcal 4.7g 2.9g 13.7g 536mg 1.4g	ご飯汁物セット 374kcal 11.2g 4.6g 70.9g 981mg 2.5g	おかずのみ 218kcal 8.8g 10.7g 20.2g 568mg 1.4g	ご飯汁物セット 496kcal 14.8g 11.6g 79.0g 1062mg 2.7g	おかずのみ 174kcal 12.7g 8.6g 12.6g 516mg 1.3g	ご飯汁物セット 442kcal 18.5g 9.5g 69.1g 965mg 2.5g	おかずのみ 179kcal 4.8g 14.0g 10.7g 315mg 0.8g	ご飯汁物セット 453kcal 10.7g 14.9g 68.9g 760mg 1.9g	おかずのみ 95kcal 3.1g 2.8g 15.6g 754mg 1.9g	ご飯汁物セット 369kcal 9.3g 3.8g 73.0g 1200mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★やわらかごはん180 g 鶏肉のレモン風味焼 ジャガ芋ソテー 油揚げと菜の花の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カレーの白ワイン蒸し ブロッコリー ひじきと挽肉の炒め煮 コーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g えびカツ インゲンと人参のグラッセ 豚肉と大根の煮物 若芽のごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g さば塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ふきのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カルビ丼の具 法蓮草と蒸し鶏のサラダ キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 219kcal 13.9g 11.0g 16.7g 630mg 1.6g	ご飯汁物セット 491kcal 20.0g 12.0g 73.6g 1075mg 2.7g	おかずのみ 263kcal 15.7g 13.9g 15.9g 486mg 1.2g	ご飯汁物セット 529kcal 21.4g 14.8g 72.0g 960mg 2.4g	おかずのみ 304kcal 11.9g 19.5g 20.2g 662mg 1.7g	ご飯汁物セット 569kcal 17.5g 20.4g 76.0g 1113mg 2.8g	おかずのみ 236kcal 11.1g 14.8g 12.6g 891mg 2.3g	ご飯汁物セット 510kcal 17.4g 15.8g 69.9g 1340mg 3.4g	おかずのみ 293kcal 14.0g 16.8g 21.2g 1252mg 3.2g	ご飯汁物セット 564kcal 19.7g 17.7g 78.4g 1698mg 4.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★やわらかごはん180 g 白身魚の生姜煮 菜の花 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニとパブリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 揚げ出し豆腐 豚すき風煮物 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白菜煮込みハンバーグ ベーコンと野菜のソテー 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏味噌田楽 豚肉とキャベツのごま風味炒め オクラのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ブリの幽庵焼 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 222kcal 14.3g 9.2g 21.1g 620mg 1.6g	ご飯汁物セット 489kcal 20.2g 10.1g 77.3g 1068mg 2.7g	おかずのみ 265kcal 10.3g 15.0g 20.4g 1006mg 2.6g	ご飯汁物セット 540kcal 16.8g 16.6g 76.1g 1457mg 3.7g	おかずのみ 228kcal 10.5g 9.2g 25.8g 616mg 1.6g	ご飯汁物セット 500kcal 16.6g 10.2g 82.7g 1110mg 2.8g	おかずのみ 210kcal 10.8g 8.6g 23.3g 1111mg 2.8g	ご飯汁物セット 486kcal 17.2g 10.3g 79.5g 1556mg 4.0g	おかずのみ 258kcal 15.9g 12.1g 19.0g 565mg 1.4g	ご飯汁物セット 525kcal 21.7g 13.0g 75.6g 1010mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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	1354kcal	746kcal	1565kcal	706kcal	1511kcal	625kcal	1449kcal	646kcal	1458kcal	エネルギー	
	蛋白質	32.9g	51.4g	34.8g	53.0g	35.1g	52.6g	26.7g	45.3g	33.0g	50.7g	蛋白質	
	脂 質	23.1g	26.7g	39.6g	43.0g	37.3g	40.1g	37.4g	41.0g	31.7g	34.5g	脂 質	
	炭水化物	51.5g	221.8g	56.5g	227.1g	58.6g	227.8g	46.6g	218.3g	55.8g	227.0g	炭水化物	
	ナトリウム	1786mg	3124mg	2060mg	3479mg	1794mg	3188mg	2317mg	3656mg	2571mg	3908mg	ナトリウム	
塩 分	4.5g	7.9g	5.2g	8.8g	4.6g	8.1g	5.9g	9.3g	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10月16日(火)までにご連絡下さい。
10月27日(土)お届け分より反映します。

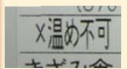
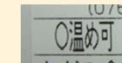
お食事の作り方



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！)



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

		10月15日（月）		10月16日（火）		10月17日（水）		10月18日（木）		10月19日（金）			
朝		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 ごぼうのごま酢和え キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g チーズオムレツ スパゲティイタリアン インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 一夜漬(大根・人参) ごま昆布 ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 赤玉南瓜のカレー煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	93kcal	251kcal	218kcal	376kcal	174kcal	332kcal	179kcal	337kcal	95kcal	253kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.7g	8.4g	8.8g	12.5g	12.7g	16.4g	4.8g	8.5g	3.1g	6.8g	蛋白質	
	脂質	2.9g	3.6g	10.7g	11.4g	8.6g	9.3g	14.0g	14.7g	2.8g	3.5g	脂質	
	炭水化物	13.7g	46.4g	20.2g	52.9g	12.6g	45.3g	10.7g	43.4g	15.6g	48.3g	炭水化物	
	ナトリウム	536mg	987mg	568mg	1019mg	516mg	967mg	315mg	766mg	754mg	1205mg	ナトリウム	
	塩分	1.4g	2.5g	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	0.8g	1.9g	1.9g	3.1g	塩分	
昼		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ジャガ芋ソテー 油揚げと菜の花の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g カレイの白ワイン蒸し ブロッコリー ひじきと挽肉の炒め煮 コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g えびカツ インゲンと人参のグラッセ 豚肉と大根の煮物 若芽のごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g さば塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ふきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 法蓮草と蒸し鶏のサラダ キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	219kcal	377kcal	263kcal	421kcal	304kcal	462kcal	236kcal	394kcal	293kcal	451kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.9g	17.6g	15.7g	19.4g	11.9g	15.6g	11.1g	14.8g	14.0g	17.7g	蛋白質	
	脂質	11.0g	11.7g	13.9g	14.6g	19.5g	20.2g	14.8g	15.5g	16.8g	17.5g	脂質	
	炭水化物	16.7g	49.4g	15.9g	48.6g	20.2g	52.9g	12.6g	45.3g	21.2g	53.9g	炭水化物	
	ナトリウム	630mg	1081mg	486mg	937mg	662mg	1113mg	891mg	1342mg	1252mg	1703mg	ナトリウム	
	塩分	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	3.2g	4.3g	塩分	
夕		★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニとパブリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ出し豆腐 豚すき風煮物 四色なます ★味噌汁		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ ベーコンと野菜のソテー 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏味噌田楽 豚肉とキャベツのごま風味炒め オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g ブリの幽庵焼 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	222kcal	380kcal	265kcal	423kcal	228kcal	386kcal	210kcal	368kcal	258kcal	416kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.3g	18.0g	10.3g	14.0g	10.5g	14.2g	10.8g	14.5g	15.9g	19.6g	蛋白質	
	脂質	9.2g	9.9g	15.0g	15.7g	9.2g	9.9g	8.6g	9.3g	12.1g	12.8g	脂質	
	炭水化物	21.1g	53.8g	20.4g	53.1g	25.8g	58.5g	23.3g	56.0g	19.0g	51.7g	炭水化物	
	ナトリウム	620mg	1071mg	1006mg	1457mg	616mg	1067mg	1111mg	1562mg	565mg	1016mg	ナトリウム	
	塩分	1.6g	2.7g	2.6g	3.7g	1.6g	2.7g	2.8g	4.0g	1.4g	2.6g	塩分	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	534kcal	1008kcal	746kcal	1220kcal	706kcal	1180kcal	625kcal	1099kcal	646kcal	1120kcal	エネルギー	
	蛋白質	32.9g	44.0g	34.8g	45.9g	35.1g	46.2g	26.7g	37.8g	33.0g	44.1g	蛋白質	
	脂質	23.1g	25.2g	39.6g	41.7g	37.3g	39.4g	37.4g	39.5g	31.7g	33.8g	脂質	
	炭水化物	51.5g	149.6g	56.5g	154.6g	58.6g	156.7g	46.6g	144.7g	55.8g	153.9g	炭水化物	
	ナトリウム	1786mg	3139mg	2060mg	3413mg	1794mg	3147mg	2317mg	3670mg	2571mg	3924mg	ナトリウム	
	塩分	4.5g	8.0g	5.2g	8.7g	4.6g	8.0g	5.9g	9.3g	6.5g	10.0g	塩分	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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10月16日(火)までにご連絡下さい。
10月27日(土)お届け分より反映します。

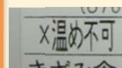
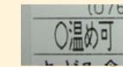
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



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

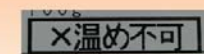
朝		★全粥240g 金時豆の煮物 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 温泉玉子 メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 大根とひじきの煮物 白花豆煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁（とろみ）		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	89kcal	261kcal	102kcal	274kcal	120kcal	292kcal	109kcal	281kcal	101kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	3.7g	7.4g	2.0g	5.7g	4.4g	8.1g	2.0g	5.7g	3.7g	7.4g	蛋白質
	脂質	1.9g	2.6g	5.1g	5.8g	6.3g	7.0g	2.5g	3.2g	4.1g	4.8g	脂質
	炭水化物	15.5g	53.6g	13.1g	51.2g	10.2g	48.3g	20.6g	58.7g	12.9g	51.0g	炭水化物
	ナトリウム	433mg	992mg	558mg	1117mg	740mg	1299mg	458mg	1017mg	569mg	1128mg	ナトリウム
	塩分	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	1.9g	3.3g	1.2g	2.6g	1.4g	2.9g	塩分
昼		★全粥240g 鮭のおろし煮 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の照焼き 五目豆腐煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		
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	203kcal	375kcal	210kcal	382kcal	170kcal	342kcal	170kcal	342kcal	153kcal	325kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	12.9g	8.6g	12.3g	7.1g	10.8g	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	蛋白質
	脂質	10.5g	11.2g	10.5g	11.2g	8.5g	9.2g	8.6g	9.3g	6.9g	7.6g	脂質
	炭水化物	17.6g	55.7g	19.8g	57.9g	16.5g	54.6g	16.8g	54.9g	16.1g	54.2g	炭水化物
	ナトリウム	838mg	1397mg	830mg	1389mg	896mg	1455mg	818mg	1377mg	759mg	1318mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.6g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	2.1g	3.5g	1.9g	3.4g	塩分
夕		★全粥240g とんかつ 牛肉と根菜の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g スパイシーチキン ブロッコリーの煮物 大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 きのこの玉子とし 豚すき ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		
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	212kcal	384kcal	192kcal	364kcal	177kcal	349kcal	159kcal	331kcal	144kcal	316kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.1g	7.5g	11.2g	7.8g	11.5g	7.9g	11.6g	7.0g	10.7g	蛋白質
	脂質	11.1g	11.8g	10.3g	11.0g	9.7g	10.4g	7.8g	8.5g	5.7g	6.4g	脂質
	炭水化物	21.3g	59.4g	17.2g	55.3g	15.4g	53.5g	14.6g	52.7g	16.2g	54.3g	炭水化物
	ナトリウム	790mg	1349mg	811mg	1370mg	849mg	1408mg	671mg	1230mg	898mg	1457mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.7g	3.1g	2.3g	3.7g	塩分
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	504kcal	1020kcal	504kcal	1020kcal	467kcal	983kcal	438kcal	954kcal	398kcal	914kcal	エネルギー
	蛋白質	19.3g	30.4g	18.1g	29.2g	19.3g	30.4g	16.5g	27.6g	16.5g	27.6g	蛋白質
	脂質	23.5g	25.6g	25.9g	28.0g	24.5g	26.6g	18.9g	21.0g	16.7g	18.8g	脂質
	炭水化物	54.4g	168.7g	50.1g	164.4g	42.1g	156.4g	52.0g	166.3g	45.2g	159.5g	炭水化物
	ナトリウム	2061mg	3738mg	2199mg	3876mg	2485mg	4162mg	1947mg	3624mg	2226mg	3903mg	ナトリウム
	塩分	5.2g	9.5g	5.6g	9.9g	6.3g	10.6g	5.0g	9.2g	5.7g	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。 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

(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

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 れんこんのごま和え			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g 干草焼き ソースきんぴら インゲンのごま和え		
		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	173kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.1g	6.6g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	24.4g	66.3g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
昼食	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	515mg	516mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん120g 手作りハンバーグ トマトソース かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え			★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 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草とササ身のサラダ			★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ブロッコリーときこの煮物 ポテトチキン		
		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	237kcal	430kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g
間食	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	891mg	892mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 塩枝豆 カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物			★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め ハムの和風サラダ		
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	225kcal	418kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	15.0g	56.9g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	754mg	755mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	53.7g	179.4g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	43.0g	168.7g
合計(間食込)	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1631mg	1634mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.1g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	34.8g	36.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	81.9g	207.6g	炭水化物	84.1g	209.8g	炭水化物	74.9g	200.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1705mg	1708mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2234mg	2237mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は10月16日(火)までにご連絡下さい。
10月27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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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)

(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10月16日(火)までにご連絡下さい。
10月27日(土)お届け分より反映します。

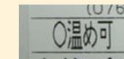
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とし ひじきの五目煮 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g しめじの中華玉子とし 大豆とごぼうの煮物 れんこんのごま和え ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 干草焼き ソースきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	180kcal	438kcal	エネルギー	187kcal	449kcal	エネルギー	165kcal	422kcal	エネルギー	148kcal	411kcal
	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	8.9g	14.1g	たんぱく質	11.0g	16.5g	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	11.7g	17.3g
	脂質	9.3g	10.9g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.1g	7.2g
	炭水化物	10.0g	65.0g	炭水化物	24.4g	79.6g	炭水化物	21.2g	76.7g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	11.9g	67.1g
昼食	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	433mg	661mg	ナトリウム	522mg	749mg	ナトリウム	618mg	844mg	ナトリウム	515mg	744mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g
	★ごはん150g 手作りハンバーグ トマトソース かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★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 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草とササ身のサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ブロッコリーときのこの煮物 ポテトチキン ★味噌汁(若芽・白菜)		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	237kcal	496kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	484kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	216kcal	472kcal
	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	13.6g	18.7g
間食	脂質	10.9g	12.2g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	10.2g	11.3g	脂質	11.0g	11.8g
	炭水化物	18.4g	72.6g	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.5g	75.3g	炭水化物	22.4g	77.6g	炭水化物	16.1g	70.8g
	ナトリウム	437mg	602mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	796mg	991mg	ナトリウム	814mg	1041mg	ナトリウム	891mg	1166mg
	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.0g
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 塩枝豆 カリフラワーの塩炒め 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		
夕食	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	242kcal	506kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	513kcal
	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	15.5g	21.1g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	17.7g	23.0g	たんぱく質	17.4g	22.5g
	脂質	12.2g	13.0g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	8.7g	10.0g	脂質	14.3g	14.9g
	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.5g	69.6g	炭水化物	12.0g	66.7g	炭水化物	21.2g	75.8g	炭水化物	15.0g	69.5g
	ナトリウム	825mg	1053mg	ナトリウム	523mg	751mg	ナトリウム	646mg	879mg	ナトリウム	728mg	893mg	ナトリウム	754mg	901mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	618kcal	1400kcal	エネルギー	622kcal	1400kcal	エネルギー	642kcal	1416kcal	エネルギー	646kcal	1425kcal	エネルギー	623kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.6g	58.7g	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	42.2g	58.3g	たんぱく質	42.7g	58.5g
	脂質	32.4g	36.1g	脂質	27.7g	30.2g	脂質	31.3g	33.7g	脂質	28.9g	32.1g	脂質	31.4g	33.9g
	炭水化物	41.9g	206.1g	炭水化物	48.3g	214.5g	炭水化物	53.7g	218.7g	炭水化物	55.2g	220.2g	炭水化物	43.0g	207.4g
合計(間食込)	ナトリウム	1924mg	2543mg	ナトリウム	1631mg	2314mg	ナトリウム	1964mg	2619mg	ナトリウム	2160mg	2778mg	ナトリウム	2160mg	2811mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.1g	5.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	817kcal	1599kcal	エネルギー	829kcal	1607kcal	エネルギー	841kcal	1615kcal	エネルギー	847kcal	1626kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	50.5g	66.6g	たんぱく質	49.1g	65.1g	たんぱく質	48.2g	63.9g	たんぱく質	49.6g	65.7g	たんぱく質	48.8g	64.6g
	脂質	39.4g	43.1g	脂質	34.8g	37.3g	脂質	38.3g	40.7g	脂質	35.9g	39.1g	脂質	38.5g	41.0g
	炭水化物	70.1g	234.3g	炭水化物	80.2g	246.4g	炭水化物	81.9g	246.9g	炭水化物	84.1g	249.1g	炭水化物	74.9g	239.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2000mg	2619mg	ナトリウム	1705mg	2388mg	ナトリウム	2040mg	2695mg	ナトリウム	2237mg	2855mg	ナトリウム	2234mg	2885mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.3g	6.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費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10月16日(火)までにご連絡下さい。
10月27日(土)お届け分より反映します。

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)		
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ			★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえきの炒め物 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め じゃが芋の中華炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め れんこんの土佐煮 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー		
	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.2g	10.3g
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	17.6g	70.4g
	ナトリウム	230mg	231mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	474mg	475mg
	カリウム	285mg	346mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	452mg	513mg
	リン	79mg	144mg	リン	123mg	188mg	リン	104mg	169mg	リン	130mg	195mg	リン	100mg	165mg
	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人参シャトー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 マーボ春雨 赤玉南瓜煮			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 野菜のおろし煮 南瓜サラダ			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ キヌサヤ 五目中華炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g チンジャオローク かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め		
昼食	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	14.2g	18.3g
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	16.1g	16.7g
	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	645mg	646mg
	カリウム	603mg	664mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	593mg	654mg
	リン	134mg	199mg	リン	159mg	224mg	リン	123mg	188mg	リン	144mg	209mg	リン	173mg	238mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎みかん(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 白身の磯辺揚げ オクラ 天つゆ さつぱりポテトサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ			★ごはん150g カジキのアラ煮 きのこのきんぴら レインボーサラダ			★ごはん150g 手作りハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 スイートおさつ			★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウインナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢		
夕食	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	28.7g	81.5g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	619mg	680mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	372mg	433mg
	リン	137mg	202mg	リン	139mg	204mg	リン	214mg	279mg	リン	206mg	271mg	リン	151mg	216mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	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	999kcal	1728kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	956kcal	1685kcal
合計	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	55.3g	57.1g
	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	105.6g	264.0g	炭水化物	83.5g	241.9g
	ナトリウム	1350mg	1353mg	ナトリウム	1468mg	1471mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	1481mg	1484mg	ナトリウム	1645mg	1648mg
	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1639mg	1822mg	カリウム	1732mg	1915mg	カリウム	1465mg	1648mg	カリウム	1417mg	1600mg
	リン	350mg	545mg	リン	421mg	616mg	リン	441mg	636mg	リン	480mg	675mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	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	1047kcal	1778kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1093kcal	1822kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g
合計(間食込)	脂質	59.1g	60.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	115.6g	274.0g	炭水化物	116.1g	274.5g	炭水化物	120.8g	279.2g	炭水化物	99.0g	257.4g
	ナトリウム	1353mg	1356mg	ナトリウム	1471mg	1474mg	ナトリウム	1825mg	1825mg	ナトリウム	1482mg	1485mg	ナトリウム	1648mg	1651mg
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1788mg	1971mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1477mg	1660mg
	リン	356mg	551mg	リン	428mg	623mg	リン	447mg	642mg	リン	485mg	680mg	リン	431mg	626mg
	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	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	1047kcal	1778kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1093kcal	1822kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	55.4g	57.2g

※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の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○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は10月16日(火)までにご連絡下さい。
10月27日(土)お届け分より反映します。

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)		
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ キャベツと豚肉のカキソース炒め 青菜のわさび和え			★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 野菜の卵白煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 千草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		
		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	254kcal	544kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	159kcal	449kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	12.2g	17.1g
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.2g	6.9g
	炭水化物	9.2g	72.1g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	13.8g	76.7g
	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	586mg	587mg
	カリウム	340mg	412mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	506mg	578mg
	リン	107mg	184mg	リン	138mg	215mg	リン	170mg	247mg	リン	146mg	223mg	リン	176mg	253mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 手作りハンバーグ スパトマト炒め 菜の花のクリーム煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g さわら白醬油焼 オクラ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物			★ごはん180g 揚げ出し豆腐 肉野菜煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん180g 白身の天ぷら ふわふわおろしソース 牛ごぼうの生姜煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ		
		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	307kcal	597kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	12.6g	17.5g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	790mg	791mg
	カリウム	709mg	781mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	601mg	673mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	622mg	694mg
	リン	230mg	307mg	リン	179mg	256mg	リン	163mg	240mg	リン	197mg	274mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ きんぴられんこん 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレイのスパイス揚げ キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリーネサラダ		
		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	251kcal	541kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	344kcal	634kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	19.6g	24.5g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	18.7g	19.4g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	11.1g	74.0g	炭水化物	35.1g	98.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	603mg	675mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	660mg	732mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	534mg	606mg
	リン	235mg	312mg	リン	156mg	233mg	リン	196mg	273mg	リン	221mg	298mg	リン	220mg	297mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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	812kcal	1682kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal
	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	44.4g	59.1g
	脂質	45.0g	47.1g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	46.9g	235.6g	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	58.1g	246.8g
	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2110mg	2113mg
	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1662mg	1878mg
	リン	572mg	803mg	リン	473mg	704mg	リン	529mg	760mg	リン	564mg	795mg	リン	583mg	814mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
		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
合計	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	89.0g	277.7g
	ナトリウム	1689mg	1692mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2116mg	2119mg
	カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1744mg	1990mg	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1782mg	1998mg
	リン	584mg	815mg	リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	575mg	806mg	リン	597mg	828mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
		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	908kcal	1778kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal
合計(間食込)	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	89.0g	277.7g
	ナトリウム	1689mg	1692mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2116mg	2119mg
	カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1744mg	1990mg	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1782mg	1998mg
	リン	584mg	815mg	リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	575mg	806mg	リン	597mg	828mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
		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	908kcal	1778kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g

※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。
※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)