

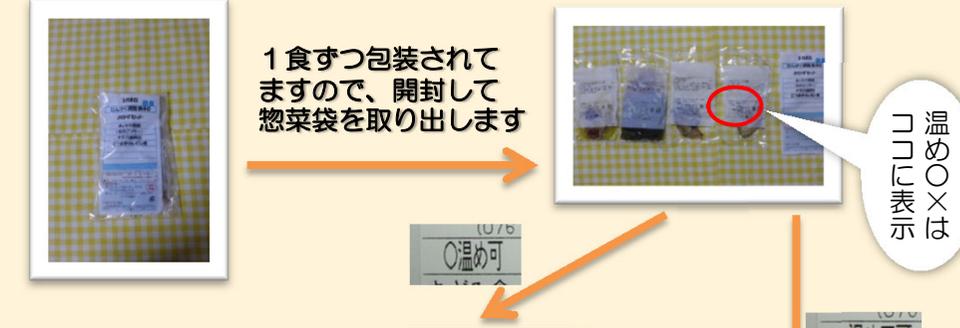
【やわらか健康食】 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は10月23日(火)までにご連絡下さい。
11月3日(土)お届け分より反映します。

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	
朝	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ゴボウのごまよごし 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 若芽の明太和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ フロッコリーとハムのクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 竹輪のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 鶏ミンチと里芋の煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	
食	栄養価 エネルギー 113kcal たんぱく質 5.1g 脂質 5.1g 炭水化物 10.9g ナトリウム 550mg 塩分 1.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 117kcal 393kcal 8.0g 13.8g 6.2g 7.1g 8.4g 66.8g 666mg 1111mg 1.7g 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 188kcal 455kcal 5.9g 11.7g 12.5g 13.4g 13.5g 69.9g 298mg 792mg 0.8g 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 172kcal 455kcal 8.8g 15.6g 8.0g 9.8g 16.6g 73.7g 835mg 1280mg 2.1g 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 138kcal 408kcal 6.5g 12.4g 4.7g 5.6g 16.7g 73.9g 528mg 973mg 1.3g 2.5g	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	★やわらかごはん180g アジのごま醤油焼 菜の花のソテー 切干とインゲンの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ 五目煮豆 三色和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー チンゲン菜ソテー ベーコンポテト 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ ジャガ芋ソテー フロッコリーときのこの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	
食	栄養価 エネルギー 211kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.9g 炭水化物 15.2g ナトリウム 767mg 塩分 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 182kcal 460kcal 10.2g 16.2g 5.9g 6.8g 22.9g 81.8g 738mg 1211mg 1.9g 3.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 232kcal 509kcal 10.8g 17.0g 10.7g 11.7g 24.7g 82.7g 974mg 1420mg 2.5g 3.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 254kcal 520kcal 12.1g 17.7g 10.1g 11.0g 27.9g 84.0g 593mg 1039mg 1.5g 2.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 250kcal 525kcal 10.9g 16.7g 13.1g 14.0g 23.3g 81.5g 846mg 1292mg 2.2g 3.3g	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	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 野菜炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ホキの西京焼 きのこソテー 豚肉ジャガ煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g メンチカツ スパトマト炒め ひじきとさつま揚げの煮物 大根のツナ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 スナックえんどう れんこんと油揚げの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g おでん 豚肉と野菜の生姜炒め 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁	
食	栄養価 エネルギー 237kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.2g 炭水化物 13.3g ナトリウム 850mg 塩分 2.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 255kcal 525kcal 13.6g 19.5g 11.3g 12.2g 22.7g 79.9g 616mg 1061mg 1.6g 2.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 268kcal 536kcal 10.5g 16.4g 11.7g 12.6g 30.3g 86.8g 779mg 1228mg 2.0g 3.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 197kcal 464kcal 12.4g 18.1g 7.1g 8.0g 21.6g 78.0g 826mg 1278mg 2.1g 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 222kcal 494kcal 12.9g 19.0g 8.4g 9.4g 25.3g 82.2g 1093mg 1539mg 2.8g 3.9g	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
食	栄養価 エネルギー 561kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.2g 炭水化物 39.4g ナトリウム 2167mg 塩分 5.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 554kcal 1378kcal 31.8g 49.5g 23.4g 26.1g 54.0g 228.5g 2020mg 3383mg 5.1g 8.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 688kcal 1500kcal 27.2g 45.1g 34.9g 37.7g 68.5g 239.4g 2051mg 3440mg 5.2g 8.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 623kcal 1439kcal 33.3g 51.4g 25.2g 28.8g 66.1g 235.7g 2254mg 3597mg 5.7g 9.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 610kcal 1427kcal 30.3g 48.1g 26.2g 29.0g 65.3g 237.6g 2467mg 3804mg 6.3g 9.7g	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

★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



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

変更は10月23日(火)までにご連絡下さい。
11月3日(土)お届け分より反映します。

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)						
朝	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 ゴボウのごまよごし 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 若芽の明太和え ★味噌汁	★全粥240g スクランブルエッグ フロッコリーとハムのクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁	★全粥240g がんと白菜の煮物 竹輪のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	★全粥240g 厚焼玉子 鶏ミンチと里芋の煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 113kcal たんぱく質 5.1g 脂質 5.1g 炭水化物 10.9g ナトリウム 550mg 塩分 1.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 271kcal 8.8g 5.8g 43.6g 1001mg 2.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 117kcal 8.0g 6.2g 8.4g 666mg 1.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 275kcal 11.7g 6.9g 41.1g 1117mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 188kcal 5.9g 12.5g 13.5g 298mg 0.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 346kcal 9.6g 13.2g 46.2g 749mg 1.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 172kcal 8.8g 8.0g 16.6g 835mg 2.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 330kcal 12.5g 8.7g 49.3g 1286mg 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 138kcal 6.5g 4.7g 16.7g 528mg 1.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 296kcal 10.2g 5.4g 49.4g 979mg 2.5g	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 アジのごま醤油焼 菜の花のソテー 切干とインゲンの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ 五目煮豆 三色和え ★味噌汁	★全粥240g ハヤシライスのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	★全粥240g ハーブチキンソテー チンゲン菜ソテー ベーコンポテト 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★全粥240g トマト煮込みハンバーグ ジャガ芋ソテー ブロッコリーときこの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 211kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.9g 炭水化物 15.2g ナトリウム 767mg 塩分 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 369kcal 17.2g 11.6g 47.9g 1218mg 3.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 182kcal 10.2g 5.9g 22.9g 738mg 1.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 340kcal 13.9g 6.6g 55.6g 1189mg 3.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 232kcal 10.8g 10.7g 24.7g 974mg 2.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 390kcal 14.5g 11.4g 57.4g 1425mg 3.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 254kcal 12.1g 10.1g 27.9g 593mg 1.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 412kcal 15.8g 10.8g 60.6g 1044mg 2.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 250kcal 10.9g 13.1g 23.3g 846mg 2.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 408kcal 14.6g 13.8g 56.0g 1297mg 3.3g	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 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 野菜炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁	★全粥240g ホキの西京焼 きのこソテー 豚肉ジャガ煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	★全粥240g メンチカツ スパトマト炒め ひじきとさつま揚げの煮物 大根のツナ和え ★味噌汁	★全粥240g 白身魚の味噌煮 スナッフえんどう れんこんと油揚げの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁	★全粥240g おでん 豚肉と野菜の生姜炒め 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 237kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.2g 炭水化物 13.3g ナトリウム 850mg 塩分 2.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 395kcal 15.4g 15.9g 46.0g 1301mg 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 255kcal 13.6g 11.3g 22.7g 616mg 1.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 413kcal 17.3g 12.0g 55.4g 1067mg 2.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 268kcal 10.5g 11.7g 30.3g 779mg 2.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 426kcal 14.2g 12.4g 63.0g 1230mg 3.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 197kcal 12.4g 7.1g 21.6g 826mg 2.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 355kcal 16.1g 7.8g 54.3g 1277mg 3.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 222kcal 12.9g 8.4g 25.3g 1093mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 380kcal 16.6g 9.1g 58.0g 1544mg 3.9g	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
夜	栄養価 エネルギー 561kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.2g 炭水化物 39.4g ナトリウム 2167mg 塩分 5.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 1035kcal 41.4g 33.3g 137.5g 3520mg 9.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 554kcal 31.8g 23.4g 54.0g 2020mg 5.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 1028kcal 42.9g 25.5g 152.1g 3373mg 8.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 688kcal 27.2g 34.9g 68.5g 2051mg 5.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 1162kcal 38.3g 37.0g 166.6g 3404mg 8.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 623kcal 33.3g 25.2g 66.1g 2254mg 5.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 1097kcal 44.4g 27.3g 164.2g 3607mg 9.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 610kcal 30.3g 26.2g 65.3g 2467mg 6.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 1084kcal 41.4g 28.3g 163.4g 3820mg 9.7g	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

★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

ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

湯せんは「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

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)			
朝 食	★全粥240g 枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	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
	エネルギー 100kcal	272kcal	105kcal	277kcal	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	87kcal	259kcal	エネルギー	272kcal
昼 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 切昆布と竹の子の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 焼肉炒め 金時豆の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の竜田揚げ 大根の千切煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリーネ ★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)	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
	エネルギー 156kcal	328kcal	208kcal	380kcal	179kcal	351kcal	172kcal	344kcal	198kcal	370kcal	エネルギー	328kcal
夕 食	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身魚しんじょう ひじきとベーコンの煮物 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	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
	エネルギー 159kcal	331kcal	156kcal	328kcal	222kcal	394kcal	245kcal	417kcal	206kcal	378kcal	エネルギー	331kcal
夜 食	★全粥240g 枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	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
	エネルギー 415kcal	931kcal	469kcal	985kcal	534kcal	1050kcal	538kcal	1054kcal	491kcal	1007kcal	エネルギー	931kcal
	蛋白質 16.9g	28.0g	14.8g	25.9g	17.0g	28.1g	19.4g	30.5g	20.1g	31.2g	蛋白質	28.0g
	脂質 18.6g	20.7g	22.2g	24.3g	25.8g	27.9g	29.5g	31.6g	24.2g	26.3g	脂質	20.7g
	炭水化物 45.6g	159.9g	53.9g	168.2g	58.2g	172.5g	46.3g	160.6g	49.6g	163.9g	炭水化物	159.9g
	ナトリウム 2086mg	3763mg	2105mg	3782mg	2034mg	3711mg	2145mg	3822mg	2274mg	3951mg	ナトリウム	3763mg
	塩分 5.3g	9.6g	5.4g	9.6g	5.2g	9.4g	5.5g	9.7g	5.8g	10.0g	塩分	9.6g

★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10月23日(火)までにご連絡下さい。
11月3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10月23日(火)までにご連絡下さい。
11月3日(土)お届け分より反映します。

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)	
朝食	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ごぼう大豆 野菜の三杯酢		★ごはん120g 鶏大豆 切干と小松菜の煮物 ごま昆布		★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 白菜と若布の煮物 ごぼうのごま酢和え		★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
昼食	★ごはん120g 白身のイタリアンソース アスパラ チキンクリームシチュー オクラのごま和え		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g カレーの甘酢野菜あんかけ 五目豆腐煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g ブロッコリーのホイコーロー ツナと大豆の炒め煮 イカの柚子和え		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ブロッコリー 五目うの花 和風サラダ	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
夕食	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 かぼきんサラダ		★ごはん120g 若鶏の味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 白菜の梅マヨネーズ		★ごはん120g サワラの照焼 人参のきんぴら 大根と小松菜の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー チンジャオロース きのこのおひたし	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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(間食込)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します



ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

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る事が出来ます



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

※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。

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23日(火)までにご連絡下さい。
11月3日(土)お届け分より反映します。

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)	
朝食	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏大豆 切干と小松菜の煮物 ごま昆布 ★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 白菜と若布の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮 ★味噌汁(切干・なめこ)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
昼食	★ごはん150g 白身のイタリアンソース アスパラ チキンクリームシチュー オクラのごま和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 五目豆腐煮 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 ブロッコリーのホイコーロー ツナと大豆の炒め煮 イカの柚子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ブロッコリー 五目うの花 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 かぼきんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 若鶏の味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 白菜の梅マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g サワラの照焼 人参のきんぴら 大根と小松菜の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
夕食	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 かぼきんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 若鶏の味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 白菜の梅マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g サワラの照焼 人参のきんぴら 大根と小松菜の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	

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
□□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)

※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23日(火)までにご連絡下さい。
11月3日(土)お届け分より反映します。

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨の五目炒め カラフルサラダ			★ごはん150g 白身魚のしんじょ 揚ナスの煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら			★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ		
	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	240kcal	483kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.0g	9.1g
	脂質	12.6g	13.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.9g	82.7g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	404mg	405mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	267mg	268mg
	カリウム	356mg	417mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	264mg	325mg
	リン	125mg	190mg	リン	98mg	163mg	リン	147mg	212mg	リン	140mg	205mg	リン	69mg	134mg
	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.7g	0.7g
	昼食	★ごはん150g オムレツ キヌサヤ スイートパンプ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜ソテー ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マリーネサラダ			★ごはん150g メンチカツ キャベツといんげんのソテー パスタのトマトカレー炒め ポテトサラダ			★ごはん150g アジの野菜あんかけ マセドニアンサラダ 一口ナスのオランダ煮	
エネルギー		381kcal	624kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
たんぱく質		8.7g	12.8g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g
脂質		18.5g	19.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	27.3g	27.9g
炭水化物		45.3g	98.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	20.9g	73.7g
ナトリウム		556mg	557mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	389mg	390mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	552mg	553mg
カリウム		393mg	454mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	461mg	522mg
リン		96mg	161mg	リン	154mg	219mg	リン	121mg	186mg	リン	143mg	208mg	リン	148mg	213mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麩の炒め煮 れんこんサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨と鶏肉の炒め煮 かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g ブリ田楽 オクラ さつま芋のそぼろ煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え		
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	508mg	569mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	736mg	797mg
	リン	164mg	229mg	リン	117mg	182mg	リン	199mg	264mg	リン	116mg	181mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麩の炒め煮 れんこんサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨と鶏肉の炒め煮 かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g ブリ田楽 オクラ さつま芋のそぼろ煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え		
	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	97.0g	255.4g	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	84.8g	243.2g
	ナトリウム	1632mg	1635mg	ナトリウム	1675mg	1678mg	ナトリウム	1341mg	1344mg	ナトリウム	1675mg	1678mg	ナトリウム	1516mg	1519mg
	カリウム	1257mg	1440mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1461mg	1644mg
	リン	385mg	580mg	リン	369mg	564mg	リン	467mg	662mg	リン	399mg	594mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	合計	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1036kcal
たんぱく質		28.6g	40.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		52.4g	54.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.0g	60.8g
炭水化物		112.5g	270.9g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	96.3g	254.7g
ナトリウム		1635mg	1638mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	1342mg	1345mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	1519mg	1522mg
カリウム		1317mg	1500mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1517mg	1700mg
リン		392mg	587mg	リン	375mg	570mg	リン	472mg	667mg	リン	406mg	601mg	リン	391mg	586mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g

※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。

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10月23日(火)までにご連絡下さい。
11月3日(土)お届け分より反映します。

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)			
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g がんとどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g オムレツ ホワイトソース ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 インゲンと豚肉のトマト炒め かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g スクランブルエッグ トマト味のチャンプル マセドニアンサラダ			
	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	237kcal	527kcal	276kcal	566kcal	213kcal	503kcal	205kcal	495kcal	272kcal	562kcal	
	たんぱく質	12.7g	17.6g	11.6g	16.5g	12.0g	16.9g	8.1g	13.0g	7.5g	12.4g	
	脂質	12.8g	13.5g	16.7g	17.4g	12.7g	13.4g	11.1g	11.8g	19.7g	20.4g	
	炭水化物	17.6g	80.5g	19.7g	82.6g	13.0g	75.9g	19.2g	82.1g	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	624mg	625mg	636mg	637mg	491mg	492mg	570mg	571mg	327mg	328mg	
	カリウム	284mg	356mg	525mg	597mg	428mg	500mg	413mg	485mg	359mg	431mg	
	リン	158mg	235mg	165mg	242mg	190mg	267mg	106mg	183mg	93mg	170mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.2g	1.3g	1.4g	1.5g	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん180g 白身のイタリアンソース アスパラ 揚ナスの煮物 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) マカロニサラダ ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 キャベツといんげんのソテー 竹輪のごま炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 玉子丼の具 さつま芋と鶏肉のごま味噌和え 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮭のごま醤油焼 ビーマンの味噌炒め 肉じゃがが煮 中華サラダ			
	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	212kcal	502kcal	269kcal	559kcal	248kcal	538kcal	328kcal	618kcal	253kcal	543kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	13.6g	18.5g	16.5g	21.4g	15.0g	19.9g	17.3g	22.2g	
	脂質	12.5g	13.2g	15.7g	16.4g	12.9g	13.6g	17.6g	18.3g	9.4g	10.1g	
	炭水化物	10.4g	73.3g	18.3g	81.2g	16.1g	79.0g	26.8g	89.7g	24.0g	86.9g	
	ナトリウム	665mg	666mg	559mg	560mg	789mg	790mg	861mg	862mg	835mg	836mg	
	カリウム	473mg	545mg	509mg	581mg	435mg	507mg	574mg	646mg	624mg	696mg	
	リン	174mg	251mg	153mg	230mg	166mg	243mg	223mg	300mg	217mg	294mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	
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 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と春雨の生姜炒め れんこんサラダ		★ごはん180g アジの昆布醤油焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 厚揚げと野菜のごま煮 コールスローサラダ		★ごはん180g ブリの蒲焼 人参グラッセ 春雨ポークジンジャー もずくの酢の物		★ごはん180g チキンのおろしトマトソース キヌサヤ 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ			
	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	339kcal	629kcal	252kcal	542kcal	329kcal	619kcal	326kcal	616kcal	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.0g	15.0g	19.9g	11.1g	16.0g	15.9g	20.8g	14.0g	18.9g	
	脂質	18.8g	19.5g	12.7g	13.4g	19.9g	20.6g	16.8g	17.5g	18.7g	19.4g	
	炭水化物	24.4g	87.3g	17.4g	80.3g	28.0g	90.9g	24.1g	87.0g	17.4g	80.3g	
	ナトリウム	594mg	595mg	785mg	786mg	602mg	603mg	681mg	682mg	590mg	591mg	
	カリウム	569mg	641mg	542mg	614mg	528mg	600mg	487mg	559mg	434mg	506mg	
	リン	202mg	279mg	230mg	307mg	174mg	251mg	140mg	217mg	138mg	215mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット			
	エネルギー	788kcal	1658kcal	797kcal	1667kcal	790kcal	1660kcal	859kcal	1729kcal	823kcal	1693kcal	
	たんぱく質	43.0g	57.7g	40.2g	54.9g	39.6g	54.3g	39.0g	53.7g	38.8g	53.5g	
	脂質	44.1g	46.2g	45.1g	47.2g	45.5g	47.6g	45.5g	47.6g	47.8g	49.9g	
	炭水化物	52.4g	241.1g	55.4g	244.1g	57.1g	245.8g	70.1g	258.8g	56.7g	245.4g	
	ナトリウム	1883mg	1886mg	1980mg	1983mg	1882mg	1885mg	2112mg	2115mg	1752mg	1755mg	
	カリウム	1326mg	1542mg	1576mg	1792mg	1391mg	1607mg	1474mg	1690mg	1417mg	1633mg	
	リン	534mg	765mg	548mg	779mg	530mg	761mg	469mg	700mg	448mg	679mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	
合計	エネルギー	916kcal	1786kcal	893kcal	1763kcal	916kcal	1786kcal	987kcal	1857kcal	919kcal	1789kcal	
	たんぱく質	43.8g	58.5g	41.0g	55.7g	40.2g	54.9g	39.8g	54.5g	39.6g	54.3g	
	脂質	44.3g	46.4g	45.3g	47.4g	45.7g	47.8g	45.7g	47.8g	48.0g	50.1g	
	炭水化物	83.3g	272.0g	78.4g	267.1g	87.6g	276.3g	101.0g	289.7g	79.7g	268.4g	
	ナトリウム	1889mg	1892mg	1986mg	1989mg	1887mg	1890mg	2118mg	2121mg	1758mg	1761mg	
	カリウム	1446mg	1662mg	1689mg	1905mg	1571mg	1787mg	1594mg	1810mg	1530mg	1746mg	
	リン	548mg	779mg	560mg	791mg	541mg	772mg	483mg	714mg	460mg	691mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	893kcal	1763kcal	916kcal	1786kcal	987kcal	1857kcal	919kcal	1789kcal
		たんぱく質	43.8g	58.5g	41.0g	55.7g	40.2g	54.9g	39.8g	54.5g	39.6g	54.3g
脂質		44.3g	46.4g	45.3g	47.4g	45.7g	47.8g	45.7g	47.8g	48.0g	50.1g	
炭水化物		83.3g	272.0g	78.4g	267.1g	87.6g	276.3g	101.0g	289.7g	79.7g	268.4g	
ナトリウム		1889mg	1892mg	1986mg	1989mg	1887mg	1890mg	2118mg	2121mg	1758mg	1761mg	
カリウム		1446mg	1662mg	1689mg	1905mg	1571mg	1787mg	1594mg	1810mg	1530mg	1746mg	
リン		548mg	779mg	560mg	791mg	541mg	772mg	483mg	714mg	460mg	691mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	

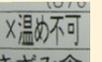
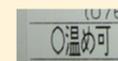
お食事の作り方



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!)

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

※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。

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)