

【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29日（月）		10月30日（火）		10月31日（水）		11月1日（木）		11月2日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g オムレツ ホワイトソース ゴボウとベーコンのトマト炒め 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋の甘露煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 ごまポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 竹輪とジャガ芋の玉子とし 切干と小松菜の煮物 ひじきと春雨の梅サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏大豆 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・昆布) ★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 188kcal 8. 4g 7. 7g 20. 0g 467mg 1. 2g	ご飯汁物セット 458kcal 14. 1g 8. 6g 76. 9g 918mg 2. 3g	おかずのみ 191kcal 5. 0g 7. 5g 26. 3g 531mg 1. 4g	ご飯汁物セット 474kcal 11. 8g 9. 3g 83. 5g 977mg 2. 5g	おかずのみ 174kcal 4. 1g 9. 7g 18. 9g 260mg 0. 7g	ご飯汁物セット 442kcal 10. 0g 10. 6g 75. 4g 709mg 1. 8g	おかずのみ 133kcal 4. 6g 5. 0g 17. 8g 655mg 1. 7g	ご飯汁物セット 403kcal 10. 5g 5. 9g 75. 0g 1100mg 2. 8g	おかずのみ 153kcal 8. 1g 6. 5g 15. 3g 487mg 1. 2g	ご飯汁物セット 426kcal 14. 2g 7. 5g 72. 5g 934mg 2. 4g	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 すき焼 ひじき煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g サワラの梅タレ焼 インゲンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 レインボーサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180 g 親子丼の具 金時豆煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ホキの西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 厚揚げと野菜のごま煮 かぼちやのオリーブサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ玉煮 コールスローサラダ ★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 305kcal 12. 1g 16. 7g 24. 4g 1151mg 2. 9g	ご飯汁物セット 578kcal 18. 2g 17. 7g 81. 4g 1598mg 4. 1g	おかずのみ 272kcal 14. 4g 15. 4g 17. 9g 758mg 1. 9g	ご飯汁物セット 537kcal 19. 9g 16. 7g 73. 4g 1166mg 3. 0g	おかずのみ 311kcal 16. 8g 12. 1g 32. 4g 1131mg 2. 9g	ご飯汁物セット 587kcal 23. 2g 13. 8g 88. 5g 1576mg 4. 0g	おかずのみ 249kcal 13. 1g 12. 2g 22. 1g 685mg 1. 7g	ご飯汁物セット 523kcal 19. 4g 13. 2g 79. 4g 1134mg 2. 9g	おかずのみ 289kcal 13. 2g 16. 2g 23. 3g 447mg 1. 1g	ご飯汁物セット 556kcal 19. 0g 17. 1g 79. 8g 920mg 2. 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 ブリの塩焼 人参のきんぴら 白菜と若布の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 大根とつくねの煮物 豚肉としめじの生姜炒め ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジのみりん焼 きのこソテー 車麩の野菜あんかけ 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 和風煮込みハンバーグ 豚バラのすき焼き煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 赤魚のバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 五色きんぴら パスタのサラダ ★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 200kcal 14. 8g 10. 4g 11. 9g 726mg 1. 8g	ご飯汁物セット 478kcal 20. 8g 11. 3g 70. 8g 1172mg 3. 0g	おかずのみ 233kcal 13. 4g 11. 8g 20. 2g 948mg 2. 4g	ご飯汁物セット 504kcal 19. 1g 12. 7g 77. 4g 1394mg 3. 5g	おかずのみ 204kcal 14. 9g 9. 2g 15. 9g 822mg 2. 1g	ご飯汁物セット 476kcal 21. 0g 10. 2g 72. 7g 1315mg 3. 3g	おかずのみ 208kcal 11. 4g 10. 4g 16. 3g 752mg 1. 9g	ご飯汁物セット 474kcal 17. 1g 11. 3g 72. 4g 1199mg 3. 0g	おかずのみ 257kcal 14. 2g 13. 5g 20. 9g 643mg 1. 6g	ご飯汁物セット 528kcal 19. 9g 14. 4g 78. 1g 1089mg 2. 8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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	693kcal	1514kcal	696kcal	1515kcal	689kcal	1505kcal	590kcal	1400kcal	699kcal	1510kcal	エネルギー	
	蛋白質	35. 3g	53. 1g	32. 8g	50. 8g	35. 8g	54. 2g	29. 1g	47. 0g	35. 5g	53. 1g	蛋白質	
	脂 質	34. 8g	37. 6g	34. 7g	38. 7g	31. 0g	34. 6g	27. 6g	30. 4g	36. 2g	39. 0g	脂 質	
	炭水化物	56. 3g	229. 1g	64. 4g	234. 3g	67. 2g	236. 6g	56. 2g	226. 8g	59. 5g	230. 4g	炭水化物	
	ナトリウム	2344mg	3688mg	2237mg	3537mg	2213mg	3600mg	2092mg	3433mg	1577mg	2943mg	ナトリウム	
塩 分	6. 0g	9. 4g	5. 7g	9. 0g	5. 6g	9. 2g	5. 3g	8. 7g	4. 0g	7. 5g	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30日（火）までにご連絡下さい。
11月10日（土）お届け分より反映します。

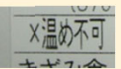
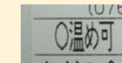
お食事の作り方



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29日（月）		10月30日（火）		10月31日（水）		11月1日（木）		11月2日（金）			
朝		★全粥240g オムレツ ホワイトソース ゴボウとベーコンのトマト炒め 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋の甘露煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 ごまポテト ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とし 切干と小松菜の煮物 ひじきと春雨の梅サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・昆布) ★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 188kcal 8.4g 7.7g 20.0g 467mg 1.2g	ご飯汁物セット 346kcal 12.1g 8.4g 52.7g 918mg 2.3g	おかずのみ 191kcal 5.0g 7.5g 26.3g 531mg 1.4g	ご飯汁物セット 349kcal 8.7g 8.2g 59.0g 982mg 2.5g	おかずのみ 174kcal 4.1g 9.7g 18.9g 260mg 0.7g	ご飯汁物セット 332kcal 7.8g 10.4g 51.6g 711mg 1.8g	おかずのみ 133kcal 4.6g 5.0g 17.8g 655mg 1.7g	ご飯汁物セット 291kcal 8.3g 5.7g 50.5g 1106mg 2.8g	おかずのみ 153kcal 8.1g 6.5g 15.3g 487mg 1.2g	ご飯汁物セット 311kcal 11.8g 7.2g 48.0g 938mg 2.4g	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		★全粥240g すき焼 ひじき煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 インゲンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 レインボーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 親子丼の具 金時豆煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 厚揚げと野菜のごま煮 かぼちやのオリーブサラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ玉煮 コールスローサラダ ★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 305kcal 12.1g 16.7g 24.4g 1151mg 2.9g	ご飯汁物セット 463kcal 15.8g 17.4g 57.1g 1602mg 4.1g	おかずのみ 272kcal 14.4g 15.4g 17.9g 758mg 1.9g	ご飯汁物セット 430kcal 18.1g 16.1g 50.6g 1209mg 3.1g	おかずのみ 311kcal 16.8g 12.1g 32.4g 1131mg 2.9g	ご飯汁物セット 469kcal 20.5g 12.8g 65.1g 1582mg 4.0g	おかずのみ 249kcal 13.1g 12.2g 22.1g 685mg 1.7g	ご飯汁物セット 407kcal 16.8g 12.9g 54.8g 1136mg 2.9g	おかずのみ 289kcal 13.2g 16.2g 23.3g 447mg 1.1g	ご飯汁物セット 447kcal 16.9g 16.9g 56.0g 898mg 2.3g	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		★全粥240g ブリの塩焼 人参のきんぴら 白菜と若布の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 豚肉としめじの生姜炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 きのこソテー 車麩の野菜あんかけ 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 豚バラのすき焼き煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 五色きんぴら パスタのサラダ ★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 200kcal 14.8g 10.4g 11.9g 726mg 1.8g	ご飯汁物セット 358kcal 18.5g 11.1g 44.6g 1177mg 3.0g	おかずのみ 233kcal 13.4g 11.8g 20.2g 948mg 2.4g	ご飯汁物セット 391kcal 17.1g 12.5g 52.9g 1399mg 3.6g	おかずのみ 204kcal 14.9g 9.2g 15.9g 822mg 2.1g	ご飯汁物セット 362kcal 18.6g 9.9g 48.6g 1273mg 3.2g	おかずのみ 208kcal 11.4g 10.4g 16.3g 752mg 1.9g	ご飯汁物セット 366kcal 15.1g 11.1g 49.0g 1203mg 3.1g	おかずのみ 257kcal 14.2g 13.5g 20.9g 643mg 1.6g	ご飯汁物セット 415kcal 17.9g 14.2g 53.6g 1094mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
		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 693kcal 35.3g 34.8g 56.3g 2344mg 6.0g	ご飯汁物セット 1167kcal 46.4g 36.9g 154.4g 3697mg 9.4g	おかずのみ 696kcal 32.8g 34.7g 64.4g 2237mg 5.7g	ご飯汁物セット 1170kcal 43.9g 36.8g 162.5g 3590mg 9.1g	おかずのみ 689kcal 35.8g 31.0g 67.2g 2213mg 5.6g	ご飯汁物セット 1163kcal 46.9g 33.1g 165.3g 3566mg 9.1g	おかずのみ 590kcal 29.1g 27.6g 56.2g 2092mg 5.3g	ご飯汁物セット 1064kcal 40.2g 29.7g 154.3g 3445mg 8.8g	おかずのみ 699kcal 35.5g 36.2g 59.5g 1577mg 4.0g	ご飯汁物セット 1173kcal 46.6g 38.3g 157.6g 2930mg 7.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 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。

変更は10月30日（火）までにご連絡下さい。
11月10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

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）

【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

食

昼

食

夕

食

	10月29日（月）		10月30日（火）		10月31日（水）		11月1日（木）		11月2日（金）		
	★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚すき 青菜のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮 ★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	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	81kcal	253kcal	90kcal	262kcal	82kcal	254kcal	120kcal	292kcal	105kcal	277kcal	エネルギー
蛋白質	3.9g	7.6g	3.0g	6.7g	2.7g	6.4g	3.4g	7.1g	2.4g	6.1g	蛋白質
脂質	2.7g	3.4g	3.6g	4.3g	3.2g	3.9g	6.8g	7.5g	4.7g	5.4g	脂質
炭水化物	12.1g	50.2g	11.9g	50.0g	11.4g	49.5g	10.9g	49.0g	13.9g	52.0g	炭水化物
ナトリウム	562mg	1121mg	520mg	1079mg	495mg	1054mg	527mg	1086mg	548mg	1107mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.9g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.8g	1.4g	2.8g	塩分
	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	160kcal	332kcal	166kcal	338kcal	201kcal	373kcal	215kcal	387kcal	165kcal	337kcal	エネルギー
蛋白質	5.6g	9.3g	8.1g	11.8g	6.9g	10.6g	7.4g	11.1g	8.7g	12.4g	蛋白質
脂質	7.5g	8.2g	7.8g	8.5g	10.7g	11.4g	11.6g	12.3g	5.8g	6.5g	脂質
炭水化物	16.9g	55.0g	16.1g	54.2g	19.1g	57.2g	20.2g	58.3g	20.1g	58.2g	炭水化物
ナトリウム	890mg	1449mg	809mg	1368mg	816mg	1375mg	759mg	1318mg	919mg	1478mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.7g	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	1.9g	3.4g	2.3g	3.8g	塩分
	★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁（とろみ）		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	168kcal	340kcal	180kcal	352kcal	153kcal	325kcal	193kcal	365kcal	179kcal	351kcal	エネルギー
蛋白質	6.9g	10.6g	6.3g	10.0g	6.3g	10.0g	8.5g	12.2g	6.8g	10.5g	蛋白質
脂質	8.3g	9.0g	8.6g	9.3g	6.0g	6.7g	8.8g	9.5g	9.5g	10.2g	脂質
炭水化物	16.3g	54.4g	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	19.0g	57.1g	15.9g	54.0g	炭水化物
ナトリウム	764mg	1323mg	798mg	1357mg	862mg	1421mg	795mg	1354mg	646mg	1205mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.4g	2.0g	3.5g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	1.6g	3.1g	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	409kcal	925kcal	436kcal	952kcal	436kcal	952kcal	528kcal	1044kcal	449kcal	965kcal	エネルギー
蛋白質	16.4g	27.5g	17.4g	28.5g	15.9g	27.0g	19.3g	30.4g	17.9g	29.0g	蛋白質
脂質	18.5g	20.6g	20.0g	22.1g	19.9g	22.0g	27.2g	29.3g	20.0g	22.1g	脂質
炭水化物	45.3g	159.6g	47.7g	162.0g	48.9g	163.2g	50.1g	164.4g	49.9g	164.2g	炭水化物
ナトリウム	2216mg	3893mg	2127mg	3804mg	2173mg	3850mg	2081mg	3758mg	2113mg	3790mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.9g	5.4g	9.7g	5.5g	9.8g	5.3g	9.6g	5.4g	9.6g	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

変更は10月30日(火)までにご連絡下さい。
11月10日(土)お届け分より反映します。

	10月29日(月)			10月30日(火)			10月31日(水)			11月1日(木)			11月2日(金)		
朝食	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 白菜煮			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味			★ごはん120g チキンボールのあんからめ 高野豆腐の含め煮 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
		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	169kcal	362kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	144kcal	337kcal
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.0g	6.5g
昼食	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	12.7g	54.6g
	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	611mg	612mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 和風唐揚げ スナッペンとう ひじきと大豆の煮物 若芽の酢の物			★ごはん120g ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 スナッペンとう 切干と挽肉のオイスター炒め コールスローサラダ			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 インゲンと人参のグラッセ 若竹煮 菜の花のおひたし		
		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	256kcal	449kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
間食	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	25.2g	67.1g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.1g	53.0g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	707mg	708mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンの味噌炒め ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花とささ身のピーナッツ和え			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 ゴボウのごま味噌和え ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢			★ごはん120g ゴロツと肉じゃが 大豆と椎茸の煮物 鶏肉とオクラの梅和え			★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆		
		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	216kcal	409kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	12.3g	15.6g
合計	脂質	6.8g	7.3g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	27.0g	68.9g	炭水化物	18.5g	60.4g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
		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	641kcal	1220kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
合計(間食込)	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	29.1g	30.6g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	25.7g	27.2g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	56.2g	181.9g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	57.0g	182.7g	炭水化物	42.3g	168.0g
	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1881mg	1884mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	84.0g	209.7g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	85.2g	210.9g	炭水化物	71.2g	196.9g
	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1958mg	1961mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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



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)

(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30日(火)までにご連絡下さい。
11月10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)

	10月29日(月)			10月30日(火)			10月31日(水)			11月1日(木)			11月2日(金)		
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 白菜煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g チキンボールのあんからめ 高野豆腐の含め煮 法蓮草とハムのマリーネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・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	169kcal	428kcal	エネルギー	153kcal	415kcal	エネルギー	164kcal	437kcal	エネルギー	179kcal	439kcal	エネルギー	144kcal	407kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.7g	18.3g	たんぱく質	12.0g	18.2g	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	10.1g	15.6g
	脂質	10.0g	11.3g	脂質	4.9g	6.0g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	8.4g	9.7g	脂質	6.0g	7.1g
	炭水化物	11.2g	65.4g	炭水化物	15.1g	70.3g	炭水化物	13.6g	69.4g	炭水化物	15.7g	70.3g	炭水化物	12.7g	67.9g
昼食	ナトリウム	613mg	826mg	ナトリウム	624mg	851mg	ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	762mg	927mg	ナトリウム	611mg	839mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g
	★ごはん150g 和風唐揚げ スナッペンとう ひじきと大豆の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 竹の子のカレーそば炒め ベーコンと白菜のマリネ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 スナッペンとう 切干と挽肉のオイスター炒め コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 インゲンと人参のグラッセ 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	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	256kcal	525kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	213kcal	478kcal	エネルギー	220kcal	479kcal
	たんぱく質	12.9g	18.8g	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.8g	たんぱく質	17.3g	22.5g
間食	脂質	12.3g	13.5g	脂質	12.8g	13.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.8g	11.9g	脂質	11.9g	13.2g
	炭水化物	25.2g	81.2g	炭水化物	10.7g	65.2g	炭水化物	16.6g	71.4g	炭水化物	14.3g	69.6g	炭水化物	11.1g	65.3g
	ナトリウム	719mg	947mg	ナトリウム	721mg	868mg	ナトリウム	617mg	812mg	ナトリウム	514mg	742mg	ナトリウム	707mg	920mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンの味噌炒め ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花とささ身のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ポイル野菜 ゴボウのごま味噌和え ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 麴と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g グロコと肉じゃが 大豆と椎茸の煮物 鶏肉とオクラの梅和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜)		
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	216kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	260kcal	516kcal
	たんぱく質	17.8g	23.7g	たんぱく質	14.6g	19.8g	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	12.3g	17.5g
	脂質	6.8g	8.4g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	19.8g	74.8g	炭水化物	17.4g	72.1g	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	27.0g	82.0g	炭水化物	18.5g	73.2g
	ナトリウム	647mg	875mg	ナトリウム	769mg	1043mg	ナトリウム	666mg	894mg	ナトリウム	810mg	1043mg	ナトリウム	563mg	791mg
合計	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g
	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	641kcal	1436kcal	エネルギー	622kcal	1393kcal	エネルギー	620kcal	1406kcal	エネルギー	623kcal	1405kcal	エネルギー	624kcal	1402kcal
	たんぱく質	38.8g	55.8g	たんぱく質	44.4g	60.3g	たんぱく質	43.4g	59.8g	たんぱく質	40.7g	56.8g	たんぱく質	39.7g	55.6g
	脂質	29.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.5g	脂質	29.1g	32.3g	脂質	25.7g	28.9g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	56.2g	221.4g	炭水化物	43.2g	207.6g	炭水化物	46.7g	212.3g	炭水化物	57.0g	221.9g	炭水化物	42.3g	206.4g
合計(間食込)	ナトリウム	1979mg	2648mg	ナトリウム	2114mg	2762mg	ナトリウム	1956mg	2606mg	ナトリウム	2086mg	2712mg	ナトリウム	1881mg	2550mg
	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.5g
	エネルギー	838kcal	1633kcal	エネルギー	829kcal	1600kcal	エネルギー	821kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	825kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	50.5g	66.4g	たんぱく質	50.8g	67.2g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	47.1g	63.0g
	脂質	36.1g	40.2g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	36.1g	39.3g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	84.0g	249.2g	炭水化物	75.1g	239.5g	炭水化物	75.6g	241.2g	炭水化物	85.2g	250.1g	炭水化物	71.2g	235.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2055mg	2724mg	ナトリウム	2188mg	2836mg	ナトリウム	2033mg	2683mg	ナトリウム	2162mg	2788mg	ナトリウム	1958mg	2627mg
	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は10月30日(火)までにご連絡下さい。
11月10日(土)お届け分より反映します。

	10月29日(月)			10月30日(火)			10月31日(水)			11月1日(木)			11月2日(金)		
朝食	★ごはん150g チキンボールのあんからめ 野菜のトマト煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g ブレンオムレツ クリームソース ふきと人参の甘露煮 青菜のわさび和え			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		
	エネルギー	201kcal	444kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	266kcal	517kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	9.7g	10.3g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	14.8g	67.6g	炭水化物	11.7g	64.5g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	334mg	335mg
	カリウム	543mg	604mg	カリウム	284mg	345mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	588mg	649mg
	リン	114mg	179mg	リン	75mg	140mg	リン	122mg	187mg	リン	108mg	173mg	リン	71mg	130mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.9g
	★ごはん150g ポークジンジャー マッシュサラダ れんこんと人参の甘露煮			★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 インゲンとえのきの炒め物 小倉金時			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ビーフンの炒め物 レモンかぼちゃ			★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ		
昼食	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	517mg	518mg
	カリウム	602mg	663mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	691mg	752mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	595mg	656mg
	リン	190mg	255mg	リン	186mg	251mg	リン	165mg	230mg	リン	146mg	211mg	リン	149mg	214mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンどう スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワらのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ		
夕食	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	304mg	305mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	154mg	219mg	リン	143mg	208mg	リン	141mg	206mg	リン	166mg	231mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	0.8g	0.8g	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
	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	970kcal	1707kcal
合計	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	50.1g	51.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.1g	59.9g
	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	84.2g	242.6g
	ナトリウム	1667mg	1670mg	ナトリウム	1454mg	1457mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	1397mg	1400mg
	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1561mg	1744mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1656mg	1839mg	カリウム	1662mg	1845mg
	リン	458mg	653mg	リン	404mg	599mg	リン	428mg	623mg	リン	420mg	615mg	リン	337mg	532mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.6g	3.6g
	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	1018kcal	1747kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1016kcal	1745kcal	エネルギー	1034kcal	1771kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g
合計(間食込)	脂質	50.2g	52.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.2g	60.0g
	炭水化物	108.4g	266.8g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	99.7g	258.1g
	ナトリウム	1670mg	1673mg	ナトリウム	1455mg	1458mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1400mg	1403mg
	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1712mg	1895mg	カリウム	1722mg	1905mg
	リン	464mg	659mg	リン	409mg	604mg	リン	435mg	630mg	リン	426mg	621mg	リン	344mg	539mg
	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	3.6g	3.6g
	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	1018kcal	1747kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1016kcal	1745kcal	エネルギー	1034kcal	1771kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	50.2g	52.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.2g	60.0g

※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



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30日(火)までにご連絡下さい。
11月10日(土)お届け分より反映します。

	10月29日(月)			10月30日(火)			10月31日(水)			11月1日(木)			11月2日(金)		
朝食	★ごはん180g チキンボール煮 春菊と豚肉の炒め物 イカの柚子和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物			★ごはん180g 小井寺煮 小車麴煮 ひじきの五目煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮			★ごはん180g 厚焼玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 三色煮豆		
		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	210kcal	500kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	521kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	258mg	259mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	596mg	668mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	348mg	420mg	カリウム	459mg	531mg
	リン	215mg	292mg	リン	165mg	242mg	リン	170mg	247mg	リン	172mg	249mg	リン	185mg	262mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ポイル野菜 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん180g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ 里芋のそぼろ煮 菜の花のごま味噌和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢		
		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	329kcal	619kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	294kcal	584kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	8.1g	71.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	23.0g	85.9g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	321mg	393mg	カリウム	497mg	569mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	470mg	542mg
	リン	144mg	221mg	リン	128mg	205mg	リン	169mg	246mg	リン	213mg	290mg	リン	104mg	181mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物			★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー 揚げナスの煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		
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	294kcal	584kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.8g	77.7g
	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	323mg	324mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	541mg	613mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	473mg	545mg
	リン	207mg	284mg	リン	134mg	211mg	リン	210mg	287mg	リン	143mg	220mg	リン	249mg	326mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	833kcal	1703kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	45.2g	59.9g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	51.4g	240.1g	炭水化物	38.8g	227.5g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1420mg	1423mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1752mg	1755mg	ナトリウム	1759mg	1762mg
	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1402mg	1618mg
	リン	566mg	797mg	リン	427mg	658mg	リン	549mg	780mg	リン	528mg	759mg	リン	538mg	769mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal
	たんぱく質	45.6g	60.3g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	45.8g	60.5g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	74.4g	263.1g	炭水化物	69.3g	258.0g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	92.4g	281.1g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1422mg	1425mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1758mg	1761mg	ナトリウム	1761mg	1764mg
	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1760mg	1976mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1582mg	1798mg
	リン	578mg	809mg	リン	438mg	669mg	リン	563mg	794mg	リン	540mg	771mg	リン	549mg	780mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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。
※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。

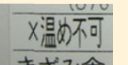
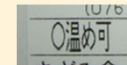
お食事の作り方



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)