

【やわらか健康食】 週間献立表

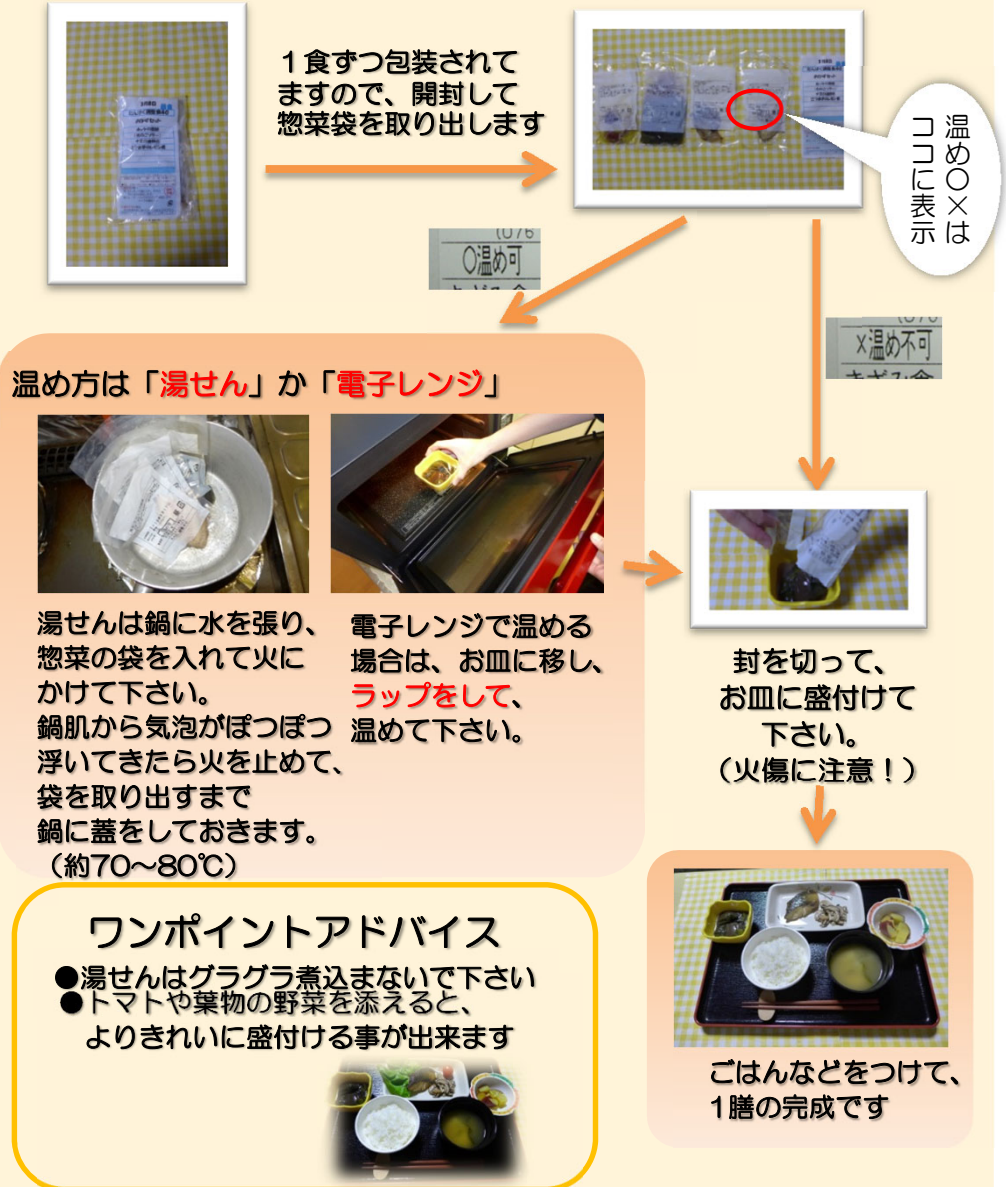
生活協同組合おおさかパルコープ

		11月12日（月）		11月13日（火）		11月14日（水）		11月15日（木）		11月16日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g オムレツ ブラウンソース マッシュポテト インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚のしんじょう 切昆布としめじの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g じゃが芋デミグラスソース パスタのトマトカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スープキャベツ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と若布の煮物 切干と人参のハリハリ ★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 150kcal 6.8g 6.1g 17.0g 396mg 1.0g	ご飯汁物セット 422kcal 12.9g 7.1g 74.0g 869mg 2.2g	おかずのみ 110kcal 4.2g 6.3g 11.0g 669mg 1.7g	ご飯汁物セット 380kcal 10.1g 7.2g 68.2g 1114mg 2.8g	おかずのみ 142kcal 5.0g 5.4g 20.2g 348mg 0.9g	ご飯汁物セット 414kcal 11.0g 6.4g 77.0g 799mg 2.0g	おかずのみ 176kcal 4.9g 15.5g 4.6g 237mg 0.6g	ご飯汁物セット 452kcal 11.3g 17.2g 60.7g 730mg 1.9g	おかずのみ 123kcal 6.2g 5.1g 13.9g 785mg 2.0g	ご飯汁物セット 394kcal 11.9g 6.0g 71.1g 1231mg 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 赤魚の酒粕焼 スナッブえんどう ひじきの梅煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 和風煮込みハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーのビターソース味噌和え ★味噌汁		★かやくごはん 大根と鶏肉の煮物 さつま揚げの味噌炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚の生姜煮 オクラ 豚すき風煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ハヤシライスのルー ツナと大豆の炒め煮 白菜のごま和え ★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 202kcal 14.6g 9.2g 16.9g 843mg 2.1g	ご飯汁物セット 467kcal 20.3g 10.1g 72.8g 1336mg 3.4g	おかずのみ 251kcal 10.9g 12.3g 24.8g 605mg 1.5g	ご飯汁物セット 527kcal 17.2g 14.0g 80.9g 1056mg 2.7g	おかずのみ 209kcal 9.8g 8.8g 22.0g 855mg 2.2g	ご飯汁物セット 486kcal 16.9g 10.2g 78.9g 1892mg 4.8g	おかずのみ 227kcal 14.6g 11.1g 16.5g 638mg 1.6g	ご飯汁物セット 494kcal 20.3g 12.0g 72.9g 1110mg 2.8g	おかずのみ 264kcal 12.1g 13.1g 25.1g 885mg 2.3g	ご飯汁物セット 531kcal 17.9g 14.0g 81.5g 1331mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★やわらかごはん180 g 鶏もも竜田揚げ マカロニトマト炒め 野菜炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジの照焼 インゲンソテー 竹輪と菜の花の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180 g メンチカツ ブロッコリー 五目煮豆 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏団子のケチャップ煮 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ ポテトの和風サラダ ★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 273kcal 13.3g 14.0g 24.2g 935mg 2.4g	ご飯汁物セット 550kcal 20.0g 15.6g 80.5g 1381mg 3.5g	おかずのみ 173kcal 14.9g 5.9g 12.2g 912mg 2.3g	ご飯汁物セット 440kcal 20.5g 6.8g 68.6g 1359mg 3.5g	おかずのみ 258kcal 11.3g 14.5g 21.9g 588mg 1.5g	ご飯汁物セット 537kcal 17.3g 15.4g 80.9g 1036mg 2.6g	おかずのみ 222kcal 9.3g 7.8g 28.7g 1121mg 2.9g	ご飯汁物セット 494kcal 15.3g 8.8g 85.6g 1573mg 4.0g	おかずのみ 210kcal 12.4g 8.3g 19.6g 679mg 1.7g	ご飯汁物セット 475kcal 18.2g 9.2g 75.7g 1172mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
	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 625kcal 34.7g 29.3g 58.1g 2174mg 5.5g	ご飯汁物セット 1439kcal 53.2g 32.8g 227.3g 3586mg 9.1g	おかずのみ 534kcal 30.0g 24.5g 48.0g 2186mg 5.6g	ご飯汁物セット 1347kcal 47.8g 28.0g 217.7g 3529mg 9.0g	おかずのみ 609kcal 26.1g 28.7g 64.1g 1791mg 4.6g	ご飯汁物セット 1437kcal 45.2g 32.0g 236.8g 3727mg 9.5g	おかずのみ 625kcal 28.8g 34.4g 49.8g 1996mg 5.1g	ご飯汁物セット 1440kcal 46.9g 38.0g 219.2g 3413mg 8.7g	おかずのみ 597kcal 30.7g 26.5g 58.6g 2349mg 6.0g	ご飯汁物セット 1400kcal 48.0g 29.2g 228.3g 3734mg 9.5g	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11月13日（火）までにご連絡下さい。
11月24日（土）お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

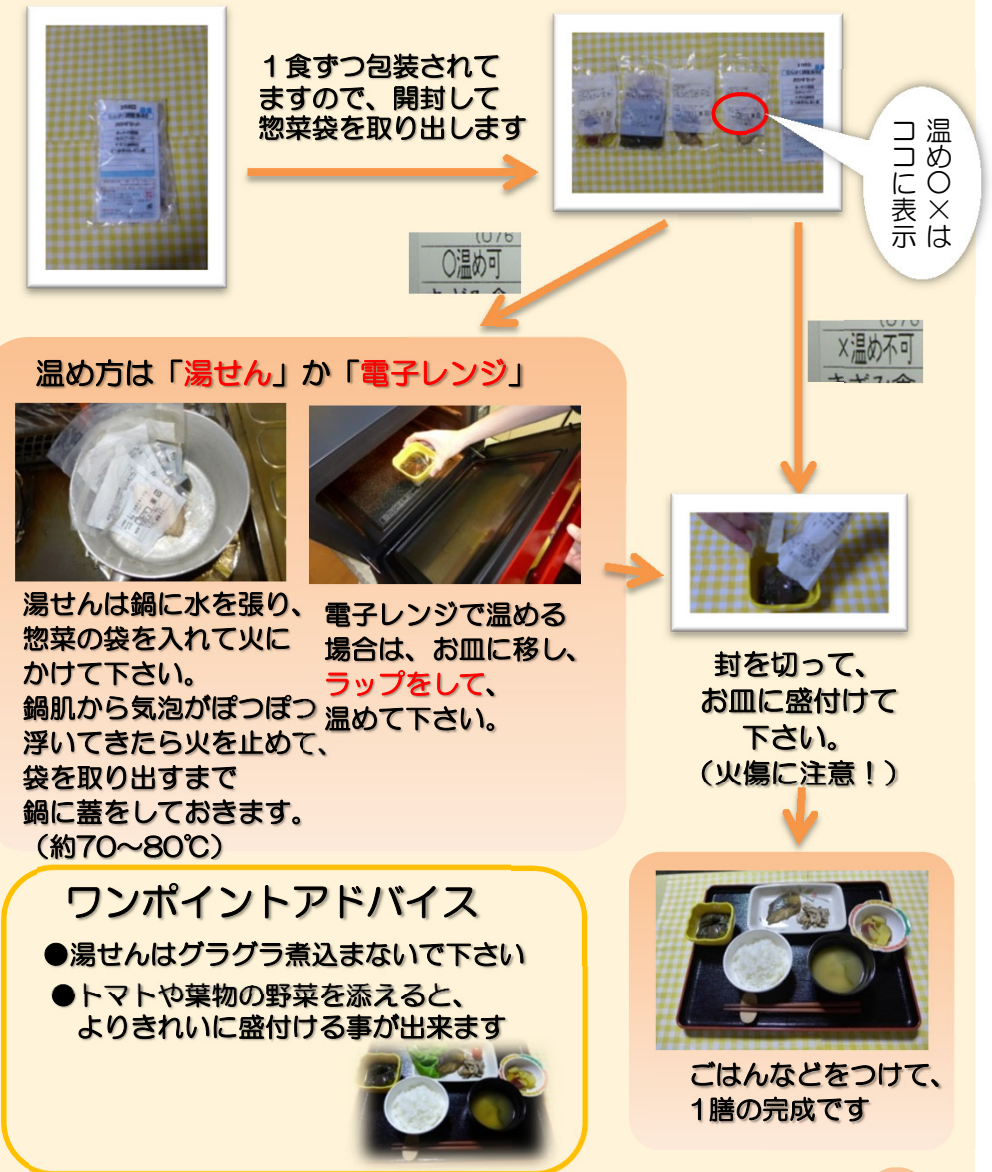
生活協同組合おおさかパルコープ

		11月12日（月）		11月13日（火）		11月14日（水）		11月15日（木）		11月16日（金）			
朝		★全粥240g オムレツ ブラウンソース マッシュポテト インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切昆布としめじの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース パスタのトマトカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スープキャベツ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と若布の煮物 切干と人参のハリハリ ★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	栄養価	
	エネルギー	150kcal	308kcal	110kcal	268kcal	142kcal	300kcal	176kcal	334kcal	123kcal	281kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.8g	10.5g	4.2g	7.9g	5.0g	8.7g	4.9g	8.6g	6.2g	9.9g	蛋白質	
昼		★全粥240g 赤魚の酒粕焼 スナッブえんどう ひじきの梅煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉の煮物 さつま揚げの味噌炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 オクラ 豚すき風煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー ツナと大豆の炒め煮 白菜のごま和え ★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	栄養価	
	エネルギー	202kcal	360kcal	251kcal	409kcal	209kcal	367kcal	227kcal	385kcal	264kcal	422kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.6g	18.3g	10.9g	14.6g	9.8g	13.5g	14.6g	18.3g	12.1g	15.8g	蛋白質	
夕		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ マカロニトマト炒め 野菜炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g アジの照焼 インゲンソテー 竹輪と菜の花の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g メンチカツ ブロッコリー 五目煮豆 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ ポテトの和風サラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	273kcal	431kcal	173kcal	331kcal	258kcal	416kcal	222kcal	380kcal	210kcal	368kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.3g	17.0g	14.9g	18.6g	11.3g	15.0g	9.3g	13.0g	12.4g	16.1g	蛋白質	
夜		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ マカロニトマト炒め 野菜炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g アジの照焼 インゲンソテー 竹輪と菜の花の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g メンチカツ ブロッコリー 五目煮豆 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ ポテトの和風サラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	625kcal	1099kcal	534kcal	1008kcal	609kcal	1083kcal	625kcal	1099kcal	597kcal	1071kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.7g	45.8g	30.0g	41.1g	26.1g	37.2g	28.8g	39.9g	30.7g	41.8g	蛋白質	

★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11月13日（火）までにご連絡下さい。
11月24日（土）お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

	11月12日（月）		11月13日（火）		11月14日（水）		11月15日（木）		11月16日（金）		
	★全粥240g 鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g はんぺんの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁（とろみ）		★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	131kcal	303kcal	115kcal	287kcal	89kcal	261kcal	89kcal	261kcal	102kcal	274kcal	エネルギー
蛋白質	4.8g	8.5g	2.5g	6.2g	2.8g	6.5g	3.7g	7.4g	2.0g	5.7g	蛋白質
脂質	4.6g	5.3g	6.6g	7.3g	3.1g	3.8g	1.9g	2.6g	5.1g	5.8g	脂質
炭水化物	17.6g	55.7g	10.6g	48.7g	13.6g	51.7g	15.5g	53.6g	13.1g	51.2g	炭水化物
ナトリウム	422mg	981mg	541mg	1100mg	445mg	1004mg	433mg	992mg	558mg	1117mg	ナトリウム
塩分	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	1.1g	2.6g	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	塩分
	★全粥240g 白身魚しんじょう 竹輪の五色きんぴら ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏大根の味噌煮 もやしサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏の西京焼き 肉団子の甘酢煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁（とろみ）		★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）		
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	189kcal	361kcal	144kcal	316kcal	206kcal	378kcal	203kcal	375kcal	210kcal	382kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	10.2g	7.5g	11.2g	7.1g	10.8g	9.2g	12.9g	8.6g	12.3g	蛋白質
脂質	9.7g	10.4g	6.0g	6.7g	10.1g	10.8g	10.5g	11.2g	10.5g	11.2g	脂質
炭水化物	19.1g	57.2g	15.0g	53.1g	20.4g	58.5g	17.6g	55.7g	19.8g	57.9g	炭水化物
ナトリウム	905mg	1464mg	851mg	1410mg	772mg	1331mg	838mg	1397mg	830mg	1389mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.6g	2.1g	3.5g	塩分
	★全粥240g 焼肉炒め 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 油揚げと菜の花の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁（とろみ）		★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）		
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	191kcal	363kcal	172kcal	344kcal	199kcal	371kcal	212kcal	384kcal	192kcal	364kcal	エネルギー
蛋白質	7.2g	10.9g	5.9g	9.6g	7.8g	11.5g	6.4g	10.1g	7.5g	11.2g	蛋白質
脂質	9.0g	9.7g	9.1g	9.8g	10.2g	10.9g	11.1g	11.8g	10.3g	11.0g	脂質
炭水化物	20.4g	58.5g	16.8g	54.9g	19.5g	57.6g	21.3g	59.4g	17.2g	55.3g	炭水化物
ナトリウム	889mg	1448mg	653mg	1212mg	852mg	1411mg	790mg	1349mg	811mg	1370mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.7g	1.7g	3.1g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	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	511kcal	1027kcal	431kcal	947kcal	494kcal	1010kcal	504kcal	1020kcal	504kcal	1020kcal	エネルギー
蛋白質	18.5g	29.6g	15.9g	27.0g	17.7g	28.8g	19.3g	30.4g	18.1g	29.2g	蛋白質
脂質	23.3g	25.4g	21.7g	23.8g	23.4g	25.5g	23.5g	25.6g	25.9g	28.0g	脂質
炭水化物	57.1g	171.4g	42.4g	156.7g	53.5g	167.8g	54.4g	168.7g	50.1g	164.4g	炭水化物
ナトリウム	2216mg	3893mg	2045mg	3722mg	2069mg	3746mg	2061mg	3738mg	2199mg	3876mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.9g	5.2g	9.5g	5.3g	9.5g	5.2g	9.5g	5.6g	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

変更は11月13日（火）までにご連絡下さい。
11月24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11月13日(火)までにご連絡下さい。
11月24日(土)お届け分より反映します。

	11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)			11月15日(木)			11月16日(金)		
朝食	★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		
		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	195kcal	388kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.1g	55.0g
昼食	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	425mg	426mg	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	606mg	607mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 さつま芋のオレンジ煮			★ごはん120g 手作りミートローフ イタリアンソース アスパラ 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー			★ごはん120g カレーの煮付 スナッペン 油揚げと菜の花の煮物 大根のマヨネーズ和え			★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		
		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	259kcal	452kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
間食	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	25.3g	67.2g	炭水化物	20.4g	62.3g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	875mg	876mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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		
	★ごはん120g 照焼チキン 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 枝豆とかにかまの煮物 かぼきんサラダ			★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん120g 鯖の照焼 キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
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	221kcal	414kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	698mg	699mg
合計	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	675kcal	1254kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	42.3g	52.2g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	45.3g	171.0g
合計(間食込)	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2179mg	2182mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.1g	62.0g	たんぱく質	49.7g	59.6g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	74.2g	199.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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11月13日(火)までにご連絡下さい。
11月24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)

	11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)			11月15日(木)			11月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	195kcal	450kcal	エネルギー	182kcal	450kcal	エネルギー	204kcal	462kcal	エネルギー	167kcal	423kcal	エネルギー	160kcal	422kcal
	たんぱく質	10.5g	15.7g	たんぱく質	10.1g	16.0g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	12.2g	17.7g
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	9.4g	11.0g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.5g	7.6g
昼食	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.4g	炭水化物	16.6g	71.8g	炭水化物	13.6g	68.3g	炭水化物	13.1g	68.2g
	ナトリウム	600mg	874mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	425mg	653mg	ナトリウム	523mg	798mg	ナトリウム	606mg	868mg
	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.3g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g
	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 手作りミートローフ イタリアンソース アスパラ 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g カレーの煮付 スナッペン 油揚げと菜の花の煮物 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		
	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	234kcal	490kcal	エネルギー	198kcal	458kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	エネルギー	220kcal	482kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
間食	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.8g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	12.7g	13.6g	脂質	8.4g	9.7g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	5.6g	6.7g	脂質	9.9g	10.7g
	炭水化物	13.5g	67.8g	炭水化物	15.7g	70.3g	炭水化物	13.6g	69.4g	炭水化物	25.3g	80.5g	炭水化物	20.4g	75.1g
	ナトリウム	764mg	912mg	ナトリウム	620mg	785mg	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	778mg	1005mg	ナトリウム	875mg	1108mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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		
	★ごはん150g 照焼チキン 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 枝豆とかにかまの煮物 かぼきんサラダ ★味噌汁(切干・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 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麴・えのき)		
	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	221kcal	477kcal	エネルギー	245kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	265kcal	525kcal	エネルギー	237kcal	499kcal
	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	13.9g	19.8g	たんぱく質	19.1g	24.4g	たんぱく質	14.2g	19.7g
合計	脂質	11.4g	12.2g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	15.4g	16.7g	脂質	14.5g	15.4g
	炭水化物	13.3g	68.0g	炭水化物	19.3g	74.5g	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	12.1g	66.7g	炭水化物	11.8g	67.3g
	ナトリウム	749mg	982mg	ナトリウム	740mg	966mg	ナトリウム	857mg	1083mg	ナトリウム	526mg	691mg	ナトリウム	698mg	925mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	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	650kcal	1417kcal	エネルギー	625kcal	1410kcal	エネルギー	640kcal	1426kcal	エネルギー	652kcal	1430kcal	エネルギー	624kcal	1404kcal
	たんぱく質	42.1g	57.5g	たんぱく質	41.1g	57.5g	たんぱく質	40.8g	57.5g	たんぱく質	44.2g	60.2g	たんぱく質	42.3g	58.3g
	脂質	33.6g	36.1g	脂質	30.0g	33.7g	脂質	32.2g	35.5g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	30.9g	33.7g
	炭水化物	41.7g	205.4g	炭水化物	49.1g	214.2g	炭水化物	50.8g	216.8g	炭水化物	51.0g	215.5g	炭水化物	45.3g	210.6g
	ナトリウム	2113mg	2768mg	ナトリウム	1944mg	2562mg	ナトリウム	1887mg	2568mg	ナトリウム	1827mg	2494mg	ナトリウム	2179mg	2901mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	4.6g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.4g
	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	847kcal	1614kcal	エネルギー	824kcal	1609kcal	エネルギー	847kcal	1633kcal	エネルギー	851kcal	1629kcal	エネルギー	825kcal	1605kcal
	たんぱく質	49.8g	65.2g	たんぱく質	49.0g	65.4g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	52.1g	68.1g	たんぱく質	49.7g	65.7g
	脂質	40.6g	43.1g	脂質	37.0g	40.7g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	37.9g	40.7g
合計(間食込)	炭水化物	69.5g	233.2g	炭水化物	77.3g	242.4g	炭水化物	82.7g	248.7g	炭水化物	79.2g	243.7g	炭水化物	74.2g	239.5g
	ナトリウム	2189mg	2844mg	ナトリウム	2020mg	2638mg	ナトリウム	1961mg	2642mg	ナトリウム	1903mg	2570mg	ナトリウム	2256mg	2978mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.6g

※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11月13日(火)までにご連絡下さい。
11月24日(土)お届け分より反映します。

	11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)			11月15日(木)			11月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 車麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンプ 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え		
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	264kcal	507kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	18.9g	19.5g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	11.0g	11.6g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	32.6g	85.4g
	ナトリウム	322mg	323mg	ナトリウム	292mg	293mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	218mg	219mg	ナトリウム	656mg	657mg
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	319mg	380mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	303mg	364mg
	リン	67mg	132mg	リン	107mg	172mg	リン	89mg	154mg	リン	91mg	156mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g 鶏肉のおろし煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め マリーネサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ		
昼食	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	500mg	501mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	623mg	684mg	カリウム	647mg	708mg
	リン	184mg	249mg	リン	118mg	183mg	リン	178mg	243mg	リン	134mg	199mg	リン	174mg	239mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨の五目炒め れんこんの梅和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根と人参のきんぴら コーンサラダ			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ		
夕食	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	14.4g	67.2g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	760mg	821mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	390mg	451mg
	リン	184mg	249mg	リン	148mg	213mg	リン	165mg	230mg	リン	176mg	241mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
合計	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	79.8g	238.2g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	92.8g	251.2g
	ナトリウム	1705mg	1708mg	ナトリウム	1363mg	1366mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1367mg	1370mg	ナトリウム	1763mg	1766mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	435mg	630mg	リン	373mg	568mg	リン	432mg	627mg	リン	401mg	596mg	リン	430mg	625mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
合計(間食込)	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	108.0g	266.4g
	ナトリウム	1708mg	1711mg	ナトリウム	1366mg	1369mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1370mg	1373mg	ナトリウム	1764mg	1767mg
	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1776mg	1959mg	カリウム	1430mg	1613mg
	リン	442mg	637mg	リン	379mg	574mg	リン	439mg	634mg	リン	407mg	602mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	54.5g	56.3g

※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。
※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

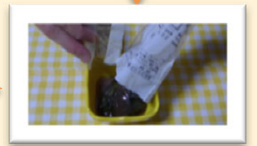
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

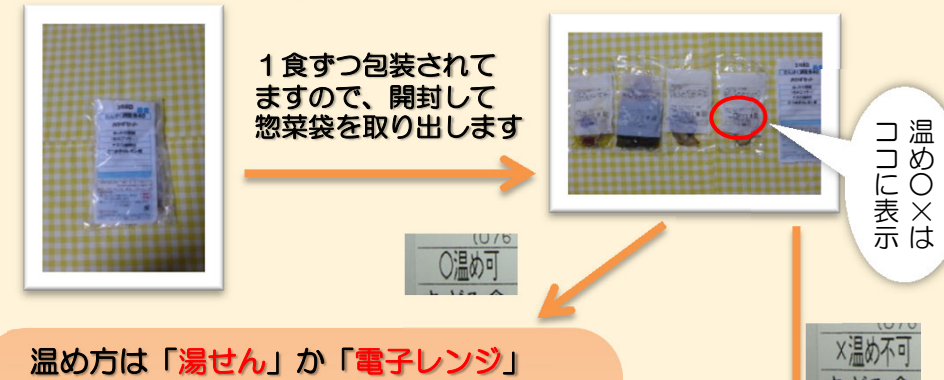
変更は11月13日(火)までにご連絡下さい。
11月24日(土)お届け分より反映します。

	11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)			11月15日(木)			11月16日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ			★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ふきと人参の甘露煮 大根なます			★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 目玉焼き ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		
		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	197kcal	487kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	11.1g	74.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	9.4g	72.3g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	455mg	456mg
	カリウム	473mg	545mg	カリウム	349mg	421mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	377mg	449mg	カリウム	345mg	417mg
	リン	114mg	191mg	リン	155mg	232mg	リン	138mg	215mg	リン	162mg	239mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g カレーの咖喱焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー かりふろーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー ビーフンの炒め物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g アジの塩焼 人参のきんぴら 大豆とごぼうの味噌炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 豚肉豆腐 赤玉南瓜煮		
		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	270kcal	560kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.3g	14.0g
	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	423mg	424mg
	カリウム	487mg	559mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	204mg	281mg	リン	155mg	232mg	リン	201mg	278mg	リン	252mg	329mg	リン	126mg	203mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし			★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんと油揚げの煮物 マッシュサラダ			★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 パンサンスー			★ごはん180g 鶏肉の香草焼 スナッペンどう 春雨としめじの炒め物 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 キャベツサラダ ドレッシング		
		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	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	345kcal	635kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g
	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	950mg	951mg	ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	647mg	719mg	カリウム	756mg	828mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	190mg	267mg	リン	235mg	312mg	リン	229mg	306mg	リン	74mg	151mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	◎ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
		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	768kcal	1638kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	45.6g	60.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	49.9g	52.0g
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	55.9g	244.6g
	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	1663mg	1666mg	ナトリウム	1550mg	1553mg
	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1259mg	1475mg
	リン	508mg	739mg	リン	545mg	776mg	リン	568mg	799mg	リン	488mg	719mg	リン	481mg	712mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	4.0g
合計	◎ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
		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	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	46.4g	61.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	86.4g	275.1g
	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1669mg	1672mg	ナトリウム	1552mg	1555mg
	カリウム	1727mg	1943mg	カリウム	1615mg	1831mg	カリウム	1768mg	1984mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1439mg	1655mg
	リン	522mg	753mg	リン	557mg	788mg	リン	582mg	813mg	リン	500mg	731mg	リン	492mg	723mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	3.9g	4.0g
合計(間食込)	◎ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
		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	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	46.4g	61.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	86.4g	275.1g
	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1669mg	1672mg	ナトリウム	1552mg	1555mg
	カリウム	1727mg	1943mg	カリウム	1615mg	1831mg	カリウム	1768mg	1984mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1439mg	1655mg
	リン	522mg	753mg	リン	557mg	788mg	リン	582mg	813mg	リン	500mg	731mg	リン	492mg	723mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	3.9g	4.0g

※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



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)