

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		11月19日（月）		11月20日（火）		11月21日（水）		11月22日（木）		11月23日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★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	206kcal	476kcal	112kcal	390kcal	108kcal	378kcal	183kcal	457kcal	113kcal	385kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.4g	11.2g	4.4g	10.4g	5.4g	11.2g	6.4g	12.3g	6.5g	12.6g	蛋白質	
	脂質	13.6g	14.5g	5.3g	6.2g	5.0g	5.9g	7.3g	8.2g	5.3g	6.3g	脂質	
	炭水化物	15.1g	72.1g	12.6g	71.4g	11.1g	68.1g	23.2g	81.4g	9.9g	66.7g	炭水化物	
	ナトリウム	432mg	904mg	391mg	837mg	650mg	1095mg	636mg	1081mg	491mg	936mg	ナトリウム	
	塩分	1.1g	2.3g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	塩分	
昼		★やわらかごはん180 g ブリの塩焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 餃子・焼売セット 中華うま煮 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジのみりん焼 塩枝豆 五色きんぴら 青菜のわさび和え ★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	214kcal	486kcal	231kcal	509kcal	209kcal	475kcal	197kcal	464kcal	255kcal	525kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.2g	22.2g	8.2g	14.6g	12.3g	17.9g	11.9g	17.8g	17.9g	23.7g	蛋白質	
	脂質	12.9g	13.9g	8.3g	10.0g	11.4g	12.3g	10.6g	11.5g	12.6g	13.5g	脂質	
	炭水化物	8.4g	65.2g	29.7g	86.3g	13.9g	70.0g	14.5g	70.9g	18.9g	75.8g	炭水化物	
	ナトリウム	637mg	1088mg	849mg	1294mg	668mg	1120mg	870mg	1318mg	941mg	1434mg	ナトリウム	
	塩分	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	2.2g	3.4g	2.4g	3.6g	塩分	
夕		★やわらかごはん180 g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ベーコンと野菜のソテー オクラともぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g おでん 麩と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g つくねの照り焼き チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★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	224kcal	491kcal	337kcal	604kcal	292kcal	564kcal	268kcal	541kcal	199kcal	475kcal	エネルギー	
	蛋白質	9.7g	15.6g	14.2g	20.1g	11.4g	17.5g	13.1g	19.1g	13.7g	20.0g	蛋白質	
	脂質	10.2g	11.1g	21.8g	22.7g	15.8g	16.8g	15.1g	16.1g	5.8g	7.5g	脂質	
	炭水化物	23.9g	80.2g	19.6g	76.3g	26.8g	83.7g	19.8g	76.9g	22.7g	78.8g	炭水化物	
	ナトリウム	797mg	1245mg	654mg	1100mg	812mg	1306mg	838mg	1284mg	665mg	1116mg	ナトリウム	
	塩分	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g	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	644kcal	1453kcal	680kcal	1503kcal	609kcal	1417kcal	648kcal	1462kcal	567kcal	1385kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.3g	49.0g	26.8g	45.1g	29.1g	46.6g	31.4g	49.2g	38.1g	56.3g	蛋白質	
	脂質	36.7g	39.5g	35.4g	38.9g	32.2g	35.0g	33.0g	35.8g	23.7g	27.3g	脂質	
	炭水化物	47.4g	217.5g	61.9g	234.0g	51.8g	221.8g	57.5g	229.2g	51.5g	221.3g	炭水化物	
	ナトリウム	1866mg	3237mg	1894mg	3231mg	2130mg	3521mg	2344mg	3683mg	2097mg	3486mg	ナトリウム	
	塩分	4.7g	8.2g	4.8g	8.2g	5.4g	9.0g	6.0g	9.4g	5.3g	8.9g	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11月20日(火)までにご連絡下さい。
12月1日(土)お届け分より反映します。**

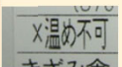
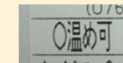
お食事の作り方



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
□□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！)



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



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

± 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19日（月）		11月20日（火）		11月21日（水）		11月22日（木）		11月23日（金）			
朝		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★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	206kcal	364kcal	112kcal	270kcal	108kcal	266kcal	183kcal	341kcal	113kcal	271kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.4g	9.1g	4.4g	8.1g	5.4g	9.1g	6.4g	10.1g	6.5g	10.2g	蛋白質	
	脂質	13.6g	14.3g	5.3g	6.0g	5.0g	5.7g	7.3g	8.0g	5.3g	6.0g	脂質	
	炭水化物	15.1g	47.8g	12.6g	45.3g	11.1g	43.8g	23.2g	55.9g	9.9g	42.6g	炭水化物	
	ナトリウム	432mg	883mg	391mg	842mg	650mg	1101mg	636mg	1087mg	491mg	942mg	ナトリウム	
	塩分	1.1g	2.2g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.8g	1.2g	2.4g	塩分	
昼		★全粥240g ブリの塩焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 餃子・焼売セット 中華うま煮 三色和え ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 五色きんぴら 青菜のわさび和え ★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	214kcal	372kcal	231kcal	389kcal	209kcal	367kcal	197kcal	355kcal	255kcal	413kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.2g	19.9g	8.2g	11.9g	12.3g	16.0g	11.9g	15.6g	17.9g	21.6g	蛋白質	
	脂質	12.9g	13.6g	8.3g	9.0g	11.4g	12.1g	10.6g	11.3g	12.6g	13.3g	脂質	
	炭水化物	8.4g	41.1g	29.7g	62.4g	13.9g	46.6g	14.5g	47.2g	18.9g	51.6g	炭水化物	
	ナトリウム	637mg	1088mg	849mg	1300mg	668mg	1119mg	870mg	1321mg	941mg	1392mg	ナトリウム	
	塩分	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	2.2g	3.4g	2.4g	3.5g	塩分	
夕		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ベーコンと野菜のソテー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g おでん 麩と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g つくねの照り焼き チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★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	224kcal	382kcal	337kcal	495kcal	292kcal	450kcal	268kcal	426kcal	199kcal	357kcal	エネルギー	
	蛋白質	9.7g	13.4g	14.2g	17.9g	11.4g	15.1g	13.1g	16.8g	13.7g	17.4g	蛋白質	
	脂質	10.2g	10.9g	21.8g	22.5g	15.8g	16.5g	15.1g	15.8g	5.8g	6.5g	脂質	
	炭水化物	23.9g	56.6g	19.6g	52.3g	26.8g	59.5g	19.8g	52.5g	22.7g	55.4g	炭水化物	
	ナトリウム	797mg	1248mg	654mg	1105mg	812mg	1263mg	838mg	1289mg	665mg	1116mg	ナトリウム	
	塩分	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g	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	644kcal	1118kcal	680kcal	1154kcal	609kcal	1083kcal	648kcal	1122kcal	567kcal	1041kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.3g	42.4g	26.8g	37.9g	29.1g	40.2g	31.4g	42.5g	38.1g	49.2g	蛋白質	
	脂質	36.7g	38.8g	35.4g	37.5g	32.2g	34.3g	33.0g	35.1g	23.7g	25.8g	脂質	
	炭水化物	47.4g	145.5g	61.9g	160.0g	51.8g	149.9g	57.5g	155.6g	51.5g	149.6g	炭水化物	
	ナトリウム	1866mg	3219mg	1894mg	3247mg	2130mg	3483mg	2344mg	3697mg	2097mg	3450mg	ナトリウム	
	塩分	4.7g	8.2g	4.8g	8.3g	5.4g	8.9g	6.0g	9.4g	5.3g	8.8g	塩分	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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20日(火)までにご連絡下さい。
12月1日(土)お届け分より反映します。

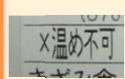
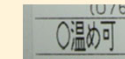
お食事の作り方



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)

【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19日（月）		11月20日（火）		11月21日（水）		11月22日（木）		11月23日（金）		
	★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★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）		
栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価
エネルギー	101kcal	273kcal	95kcal	267kcal	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	105kcal	277kcal	エネルギー
蛋白質	3.7g	7.4g	3.7g	7.4g	3.8g	7.5g	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	蛋白質
脂 質	4.1g	4.8g	3.0g	3.7g	4.2g	4.9g	4.8g	5.5g	5.8g	6.5g	脂 質
炭水化物	12.9g	51.0g	14.0g	52.1g	12.2g	50.3g	11.6g	49.7g	10.8g	48.9g	炭水化物
ナトリウム	569mg	1128mg	646mg	1205mg	350mg	909mg	641mg	1200mg	557mg	1116mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.9g	1.6g	3.1g	0.9g	2.3g	1.6g	3.1g	1.4g	2.8g	塩 分
	★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）		★全粥240g サーモンフライのタルタル 大根とベーコンの煮物 若竹煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（とろみ）		★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）		
栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価
エネルギー	153kcal	325kcal	189kcal	361kcal	192kcal	364kcal	156kcal	328kcal	208kcal	380kcal	エネルギー
蛋白質	5.8g	9.5g	5.9g	9.6g	7.0g	10.7g	5.8g	9.5g	5.7g	9.4g	蛋白質
脂 質	6.9g	7.6g	10.8g	11.5g	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	9.7g	10.4g	脂 質
炭水化物	16.1g	54.2g	17.7g	55.8g	17.1g	55.2g	15.5g	53.6g	25.1g	63.2g	炭水化物
ナトリウム	759mg	1318mg	822mg	1381mg	902mg	1461mg	694mg	1253mg	801mg	1360mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.4g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	1.8g	3.2g	2.0g	3.5g	塩 分
	★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚肉の生姜焼 鶏団子の中華風 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁（とろみ）		★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）		
栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価
エネルギー	144kcal	316kcal	157kcal	329kcal	159kcal	331kcal	159kcal	331kcal	156kcal	328kcal	エネルギー
蛋白質	7.0g	10.7g	7.1g	10.8g	5.5g	9.2g	8.8g	12.5g	5.7g	9.4g	蛋白質
脂 質	5.7g	6.4g	6.5g	7.2g	7.0g	7.7g	5.4g	6.1g	6.7g	7.4g	脂 質
炭水化物	16.2g	54.3g	18.3g	56.4g	16.6g	54.7g	18.5g	56.6g	18.0g	56.1g	炭水化物
ナトリウム	898mg	1457mg	743mg	1302mg	708mg	1267mg	751mg	1310mg	747mg	1306mg	ナトリウム
塩 分	2.3g	3.7g	1.9g	3.3g	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	1.9g	3.3g	塩 分
栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価
エネルギー	398kcal	914kcal	441kcal	957kcal	452kcal	968kcal	415kcal	931kcal	469kcal	985kcal	エネルギー
蛋白質	16.5g	27.6g	16.7g	27.8g	16.3g	27.4g	16.9g	28.0g	14.8g	25.9g	蛋白質
脂 質	16.7g	18.8g	20.3g	22.4g	20.9g	23.0g	18.6g	20.7g	22.2g	24.3g	脂 質
炭水化物	45.2g	159.5g	50.0g	164.3g	45.9g	160.2g	45.6g	159.9g	53.9g	168.2g	炭水化物
ナトリウム	2226mg	3903mg	2211mg	3888mg	1960mg	3637mg	2086mg	3763mg	2105mg	3782mg	ナトリウム
塩 分	5.7g	9.9g	5.6g	9.9g	5.0g	9.3g	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

	11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月22日(木)			11月23日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ			★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め パンパンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮			★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参)			★ごはん120g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
		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	209kcal	402kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	135kcal	328kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	11.0g	52.9g
昼食	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	672mg	673mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え			★ごはん120g サワラの味噌煮 オクラ さつまいもと豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 野菜のごま和え			★ごはん120g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け			★ごはん120g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 肉入りうの花 ハムの和風サラダ		
		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	246kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g
間食	脂質	11.4g	11.9g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	25.0g	66.9g	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	24.9g	66.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	1047mg	1048mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	936mg	937mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.7g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物			★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物		
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	201kcal	394kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	25.8g	67.7g	炭水化物	20.1g	62.0g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	680mg	681mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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
		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	656kcal	1235kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	45.8g	55.7g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.6g	49.5g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	33.6g	35.1g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	59.9g	185.6g	炭水化物	45.7g	171.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g
		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	857kcal	1436kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	52.7g	62.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.7g	42.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.1g	40.6g
合計(間食込)	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	87.7g	213.4g	炭水化物	74.6g	200.3g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2357mg	2360mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2365mg	2368mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	6.0g	6.0g

※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。

変更は11月20日(火)までにご連絡下さい。
12月1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
○×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11月20日(火)までにご連絡下さい。
12月1日(土)お届け分より反映します。

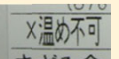
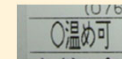
お食事の作り方



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19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月22日(木)			11月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
	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	209kcal	468kcal	エネルギー	179kcal	433kcal	エネルギー	180kcal	444kcal	エネルギー	182kcal	439kcal	エネルギー	135kcal	392kcal
	たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	9.7g	14.9g
	脂質	9.4g	10.7g	脂質	8.8g	9.4g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	6.4g	7.2g
昼食	★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつまいもと豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 野菜のごま和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 肉入りうの花 ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		
	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	246kcal	509kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	213kcal	469kcal	エネルギー	243kcal	512kcal
	たんぱく質	12.2g	17.8g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.4g	24.6g	たんぱく質	16.3g	22.2g
	脂質	11.4g	12.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	12.7g	13.9g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	201kcal	467kcal	エネルギー	242kcal	499kcal	エネルギー	234kcal	492kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	255kcal	517kcal
	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	9.4g	15.0g	たんぱく質	13.6g	19.2g
夕食	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	201kcal	467kcal	エネルギー	242kcal	499kcal	エネルギー	234kcal	492kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	255kcal	517kcal
	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	9.4g	15.0g	たんぱく質	13.6g	19.2g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	13.6g	14.7g	脂質	13.0g	13.9g
合計	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	656kcal	1444kcal	エネルギー	662kcal	1429kcal	エネルギー	653kcal	1431kcal	エネルギー	654kcal	1429kcal	エネルギー	633kcal	1421kcal
	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	45.8g	61.1g	たんぱく質	40.5g	56.5g	たんぱく質	39.5g	55.4g	たんぱく質	39.6g	56.3g
	脂質	31.5g	35.5g	脂質	31.7g	33.9g	脂質	33.6g	36.2g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	32.1g	35.0g
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	857kcal	1645kcal	エネルギー	860kcal	1627kcal	エネルギー	860kcal	1638kcal	エネルギー	851kcal	1626kcal	エネルギー	834kcal	1622kcal
	たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	52.7g	68.0g	たんぱく質	46.6g	62.6g	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.7g
	脂質	38.5g	42.5g	脂質	38.7g	40.9g	脂質	40.7g	43.3g	脂質	35.8g	38.4g	脂質	39.1g	42.0g

※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。

(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20日(火)までにご連絡下さい。
12月1日(土)お届け分より反映します。

	11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月22日(木)			11月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ			★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え		
	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	326mg	327mg	ナトリウム	579mg	580mg
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	466mg	527mg
	リン	104mg	169mg	リン	114mg	179mg	リン	96mg	161mg	リン	91mg	156mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 白身フライ スナッペンどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます			★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麴の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮		
昼食	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	28.1g	28.7g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	15.5g	16.1g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	38.5g	91.3g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	628mg	689mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	593mg	654mg
	リン	109mg	174mg	リン	212mg	277mg	リン	181mg	246mg	リン	131mg	196mg	リン	170mg	235mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ			★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮		
夕食	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	29.9g	30.5g
	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.1g	73.9g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	484mg	545mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	533mg	594mg
	リン	109mg	174mg	リン	131mg	196mg	リン	151mg	216mg	リン	112mg	177mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	995kcal	1724kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal
合計	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	83.2g	241.6g
	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1488mg	1491mg	ナトリウム	1926mg	1929mg
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1592mg	1775mg
	リン	322mg	517mg	リン	457mg	652mg	リン	428mg	623mg	リン	334mg	529mg	リン	430mg	625mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal
	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g
合計(間食込)	脂質	62.8g	64.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	103.8g	262.2g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	98.7g	257.1g
	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1489mg	1492mg	ナトリウム	1929mg	1932mg
	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1652mg	1835mg
	リン	327mg	522mg	リン	464mg	659mg	リン	434mg	629mg	リン	339mg	534mg	リン	437mg	632mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal
	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	62.8g	64.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.7g	63.5g

※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○×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20日(火)までにご連絡下さい。
12月1日(土)お届け分より反映します。

	11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月22日(木)			11月23日(金)		
朝食	★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g ソースきんぴら 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮			★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のわさび和え		
		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	511kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	228kcal	518kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	452mg	453mg
	カリウム	569mg	641mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	458mg	530mg
昼食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 南瓜オープン焼き キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん180g カルビ丼(具) 五目煮豆 もずくの酢の物			★ごはん180g サワラのごま焼き オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			★ごはん180g タンダーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンどう さつま芋のレモン煮 マカロニマリネサラダ		
		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	283kcal	573kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	11.8g	12.5g
	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	34.5g	97.4g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	486mg	487mg
	カリウム	586mg	658mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	538mg	610mg
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
		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	308kcal	598kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	269kcal	559kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	18.5g	81.4g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	630mg	631mg
	カリウム	512mg	584mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	446mg	518mg
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
		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	308kcal	598kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	269kcal	559kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	18.5g	81.4g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	630mg	631mg
	カリウム	512mg	584mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	446mg	518mg
合計	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
		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	825kcal	1695kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	51.5g	240.2g	炭水化物	65.7g	254.4g
	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1568mg	1571mg
	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1442mg	1658mg
合計(間食込)	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
		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	953kcal	1823kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	75.8g	264.5g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	96.6g	285.3g
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1574mg	1577mg
	カリウム	1780mg	1996mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1562mg	1778mg

※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。

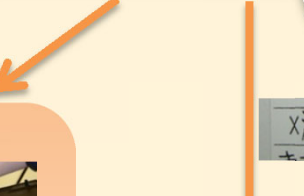
お食事の作り方



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



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!)



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)