

【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26日（月）		11月27日（火）		11月28日（水）		11月29日（木）		11月30日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋と切昆布の煮物 一夜漬（白菜・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★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	173kcal	440kcal	199kcal	473kcal	115kcal	381kcal	123kcal	391kcal	115kcal	389kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.4g	13.2g	5.0g	10.8g	7.2g	13.0g	4.2g	10.2g	5.9g	11.7g	蛋白質	
食	脂 質	10.2g	11.1g	13.5g	14.4g	5.9g	6.8g	4.6g	5.6g	2.3g	3.2g	脂 質	
	炭水化物	13.5g	69.7g	14.9g	72.8g	9.5g	65.9g	16.5g	72.9g	18.7g	76.7g	炭水化物	
	ナトリウム	517mg	972mg	390mg	883mg	650mg	1096mg	580mg	1015mg	158mg	603mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.5g	1.0g	2.2g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	0.4g	1.5g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180 g ホキのおろし煮 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★味噌汁		★きのこごはん 揚げ出し豆腐 ふきと人参の甘露煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カルビ井の具 ジャガ玉煮 野菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 和風唐揚げ スナッペンどう ごぼう大豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身フライ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★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	253kcal	528kcal	221kcal	505kcal	299kcal	569kcal	274kcal	542kcal	382kcal	647kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.1g	21.7g	9.1g	16.4g	14.2g	20.0g	14.0g	19.7g	11.3g	17.0g	蛋白質	
食	脂 質	6.4g	8.0g	12.7g	13.7g	15.2g	16.1g	13.0g	13.9g	24.6g	25.5g	脂 質	
	炭水化物	32.3g	88.0g	16.8g	76.2g	27.3g	84.3g	26.2g	82.8g	29.2g	85.1g	炭水化物	
	ナトリウム	951mg	1444mg	824mg	1869mg	1070mg	1515mg	852mg	1298mg	683mg	1203mg	ナトリウム	
	塩 分	2.4g	3.7g	2.1g	4.8g	2.7g	3.9g	2.2g	3.3g	1.7g	3.1g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180 g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ ひじき煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カレーの白ワイン蒸し インゲンソテー 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g さわら白醤油焼 ピーマンソテー 肉入りうの花 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 豆腐ハンバーグ きのこあん 五色煮豆 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★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	224kcal	490kcal	170kcal	440kcal	181kcal	448kcal	224kcal	491kcal	214kcal	487kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.8g	17.5g	13.6g	19.3g	15.8g	21.7g	11.1g	16.8g	11.3g	17.4g	蛋白質	
食	脂 質	12.4g	13.3g	7.9g	8.8g	6.9g	7.8g	10.7g	11.6g	11.4g	12.4g	脂 質	
	炭水化物	17.3g	73.5g	9.5g	66.4g	13.5g	69.7g	22.4g	78.8g	16.6g	73.7g	炭水化物	
	ナトリウム	760mg	1206mg	496mg	947mg	662mg	1158mg	1005mg	1457mg	830mg	1278mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.1g	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	2.6g	3.7g	2.1g	3.3g	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	650kcal	1458kcal	590kcal	1418kcal	595kcal	1398kcal	621kcal	1424kcal	711kcal	1523kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.3g	52.4g	27.7g	46.5g	37.2g	54.7g	29.3g	46.7g	28.5g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	29.0g	32.4g	34.1g	36.9g	28.0g	30.7g	28.3g	31.1g	38.3g	41.1g	脂 質	
	炭水化物	63.1g	231.2g	41.2g	215.4g	50.3g	219.9g	65.1g	234.5g	64.5g	235.5g	炭水化物	
	ナトリウム	2228mg	3622mg	1710mg	3699mg	2382mg	3769mg	2437mg	3770mg	1671mg	3084mg	ナトリウム	
塩 分	5.7g	9.2g	4.3g	9.4g	6.1g	9.6g	6.2g	9.6g	4.3g	7.8g	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27日（火）までにご連絡下さい。
12月8日（土）お届け分より反映します。

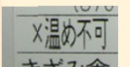
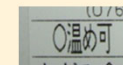
お食事の作り方



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

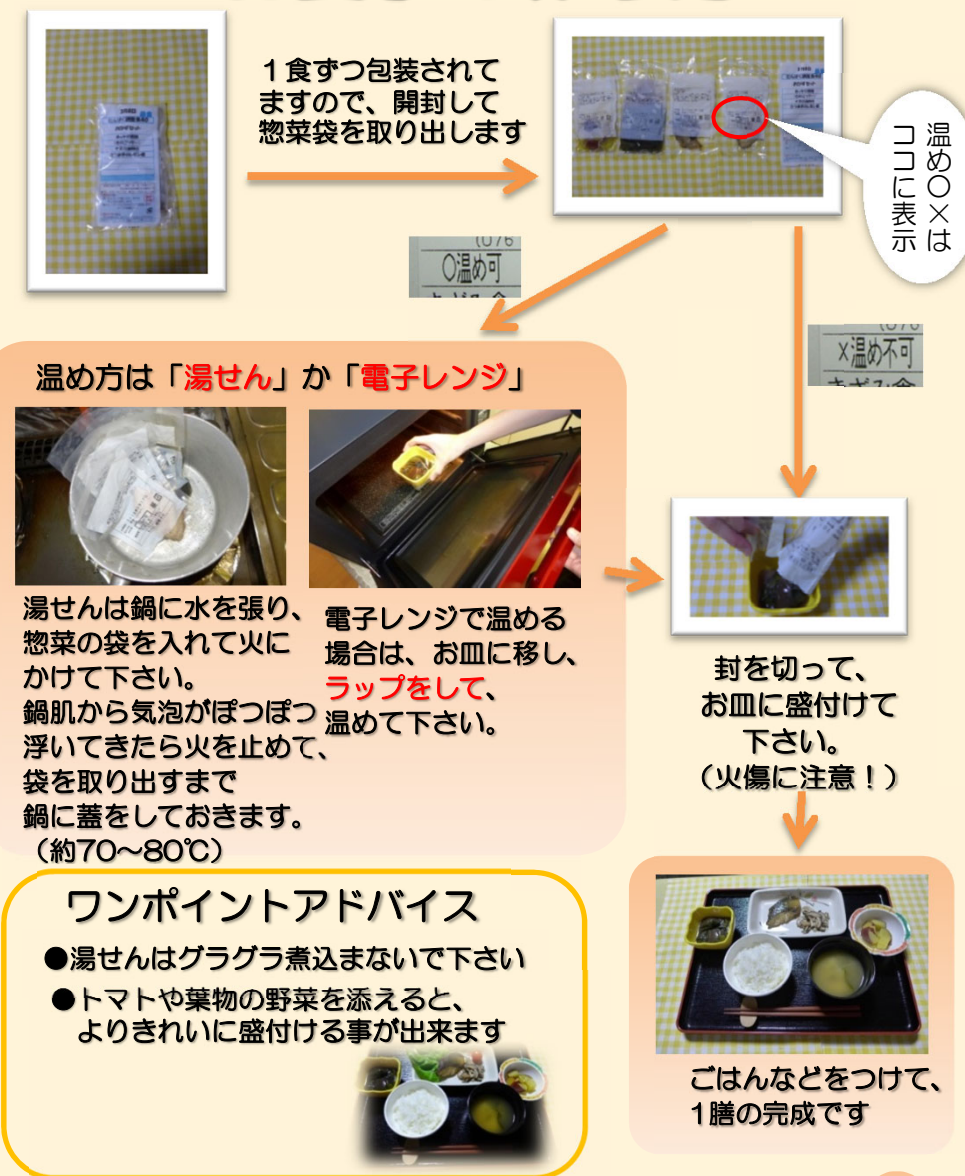
生活協同組合おおさかパルコープ

		11月26日（月）		11月27日（火）		11月28日（水）		11月29日（木）		11月30日（金）			
朝		★全粥240g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋と切昆布の煮物 一夜漬（白菜・人参） ★味噌汁		★全粥240g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★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	173kcal	331kcal	199kcal	357kcal	115kcal	273kcal	123kcal	281kcal	115kcal	273kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.4g	11.1g	5.0g	8.7g	7.2g	10.9g	4.2g	7.9g	5.9g	9.6g	蛋白質	
	脂 質	10.2g	10.9g	13.5g	14.2g	5.9g	6.6g	4.6g	5.3g	2.3g	3.0g	脂 質	
	炭水化物	13.5g	46.2g	14.9g	47.6g	9.5g	42.2g	16.5g	49.2g	18.7g	51.4g	炭水化物	
	ナトリウム	517mg	968mg	390mg	841mg	650mg	1101mg	580mg	1031mg	158mg	609mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.5g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	0.4g	1.5g	塩 分	
昼		★全粥240g ホキのおろし煮 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ出し豆腐 ふきと人参の甘露煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 ジャガ玉煮 野菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ スナッペンどう ごぼう大豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ スパマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★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	253kcal	411kcal	221kcal	379kcal	299kcal	457kcal	274kcal	432kcal	382kcal	540kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.1g	18.8g	9.1g	12.8g	14.2g	17.9g	14.0g	17.7g	11.3g	15.0g	蛋白質	
	脂 質	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	15.2g	15.9g	13.0g	13.7g	24.6g	25.3g	脂 質	
	炭水化物	32.3g	65.0g	16.8g	49.5g	27.3g	60.0g	26.2g	58.9g	29.2g	61.9g	炭水化物	
	ナトリウム	951mg	1402mg	824mg	1275mg	1070mg	1521mg	852mg	1303mg	683mg	1134mg	ナトリウム	
	塩 分	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	2.7g	3.9g	2.2g	3.3g	1.7g	2.9g	塩 分	
夕		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ ひじき煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレイの白ワイン蒸し インゲンソテー 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g さわら白醤油焼 ピーマンソテー 肉入りうの花 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 五色煮豆 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★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	170kcal	328kcal	181kcal	339kcal	224kcal	382kcal	214kcal	372kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.8g	15.5g	13.6g	17.3g	15.8g	19.5g	11.1g	14.8g	11.3g	15.0g	蛋白質	
	脂 質	12.4g	13.1g	7.9g	8.6g	6.9g	7.6g	10.7g	11.4g	11.4g	12.1g	脂 質	
	炭水化物	17.3g	50.0g	9.5g	42.2g	13.5g	46.2g	22.4g	55.1g	16.6g	49.3g	炭水化物	
	ナトリウム	760mg	1211mg	496mg	947mg	662mg	1113mg	1005mg	1456mg	830mg	1281mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.1g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	2.1g	3.3g	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	650kcal	1124kcal	590kcal	1064kcal	595kcal	1069kcal	621kcal	1095kcal	711kcal	1185kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.3g	45.4g	27.7g	38.8g	37.2g	48.3g	29.3g	40.4g	28.5g	39.6g	蛋白質	
	脂 質	29.0g	31.1g	34.1g	36.2g	28.0g	30.1g	28.3g	30.4g	38.3g	40.4g	脂 質	
	炭水化物	63.1g	161.2g	41.2g	139.3g	50.3g	148.4g	65.1g	163.2g	64.5g	162.6g	炭水化物	
	ナトリウム	2228mg	3581mg	1710mg	3063mg	2382mg	3735mg	2437mg	3790mg	1671mg	3024mg	ナトリウム	
	塩 分	5.7g	9.1g	4.3g	7.8g	6.1g	9.5g	6.2g	9.6g	4.3g	7.7g	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27日（火）までにご連絡下さい。
12月8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

	11月26日（月）		11月27日（火）		11月28日（水）		11月29日（木）		11月30日（金）		
朝 食	★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g きのこの玉子とし 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★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）		
	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	栄養価	
	エネルギー	87kcal	259kcal	97kcal	269kcal	117kcal	289kcal	81kcal	253kcal	90kcal	262kcal
	蛋白質	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.3g	9.0g	3.9g	7.6g	3.0g	6.7g
	脂質	3.6g	4.3g	4.1g	4.8g	5.2g	5.9g	2.7g	3.4g	3.6g	4.3g
昼 食	炭水化物	10.3g	48.4g	11.1g	49.2g	10.6g	48.7g	12.1g	50.2g	11.9g	50.0g
	ナトリウム	528mg	1087mg	624mg	1183mg	639mg	1198mg	562mg	1121mg	520mg	1079mg
	塩分	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.6g	3.0g	1.4g	2.9g	1.3g	2.7g
	★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★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）		
	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	栄養価	
食	エネルギー	198kcal	370kcal	166kcal	338kcal	205kcal	377kcal	160kcal	332kcal	166kcal	338kcal
	蛋白質	8.7g	12.4g	6.5g	10.2g	5.1g	8.8g	5.6g	9.3g	8.1g	11.8g
	脂質	9.5g	10.2g	7.6g	8.3g	12.6g	13.3g	7.5g	8.2g	7.8g	8.5g
	炭水化物	19.3g	57.4g	18.0g	56.1g	18.3g	56.4g	16.9g	55.0g	16.1g	54.2g
	ナトリウム	900mg	1459mg	635mg	1194mg	767mg	1326mg	890mg	1449mg	809mg	1368mg
タ 食	塩分	2.3g	3.7g	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.1g	3.5g
	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★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）		
	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	栄養価	
	エネルギー	206kcal	378kcal	152kcal	324kcal	152kcal	324kcal	168kcal	340kcal	180kcal	352kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	6.7g	10.4g	6.9g	10.6g	6.3g	10.0g
食	脂質	11.1g	11.8g	6.7g	7.4g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	8.6g	9.3g
	炭水化物	20.0g	58.1g	15.7g	53.8g	15.0g	53.1g	16.3g	54.4g	19.7g	57.8g
	ナトリウム	846mg	1405mg	863mg	1422mg	778mg	1337mg	764mg	1323mg	798mg	1357mg
	塩分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	1.9g	3.4g	2.0g	3.5g
	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	栄養価	
食	エネルギー	491kcal	1007kcal	415kcal	931kcal	474kcal	990kcal	409kcal	925kcal	436kcal	952kcal
	蛋白質	20.1g	31.2g	18.7g	29.8g	17.1g	28.2g	16.4g	27.5g	17.4g	28.5g
	脂質	24.2g	26.3g	18.4g	20.5g	25.3g	27.4g	18.5g	20.6g	20.0g	22.1g
	炭水化物	49.6g	163.9g	44.8g	159.1g	43.9g	158.2g	45.3g	159.6g	47.7g	162.0g
	ナトリウム	2274mg	3951mg	2122mg	3799mg	2184mg	3861mg	2216mg	3893mg	2127mg	3804mg
食	塩分	5.8g	10.0g	5.4g	9.7g	5.6g	9.8g	5.6g	9.9g	5.4g	9.7g
	塩分										
	塩分										
	塩分										
	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11月27日(火)までにご連絡下さい。
12月8日(土)お届け分より反映します。

	11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			11月29日(木)			11月30日(金)		
朝食	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ			★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大根のマヨネーズ和え			★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 野菜の酒粕煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
		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	179kcal	372kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.9g	13.2g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	8.1g	8.6g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.1g	53.0g
昼食	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	562mg	563mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ 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	239kcal	432kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g
間食	脂質	14.4g	14.9g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.7g	12.2g
	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	626mg	627mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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		
	★ごはん120g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナッペンどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし		
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	208kcal	401kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	22.2g	64.1g	炭水化物	22.3g	64.2g	炭水化物	17.9g	59.8g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	770mg	771mg
合計	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
		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	626kcal	1205kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	26.8g	28.3g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	39.0g	164.7g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	44.6g	170.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1958mg	1961mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	33.8g	35.3g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	67.9g	193.6g	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	72.8g	198.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2034mg	2037mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用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)

(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27日(火)までにご連絡下さい。
12月8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)

	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)
朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 ひじき煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 野菜の酒粕煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)
	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 179kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.1g 炭水化物 14.8g ナトリウム 677mg	エネルギー 193kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 536mg	エネルギー 139kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.2g 炭水化物 10.8g ナトリウム 584mg	エネルギー 181kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.7g 炭水化物 13.9g ナトリウム 583mg	エネルギー 162kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 562mg
	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★ごはん150g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピリ辛味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★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 239kcal たんぱく質 13.9g 脂質 14.4g 炭水化物 12.5g ナトリウム 609mg	エネルギー 220kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.4g 炭水化物 19.2g ナトリウム 834mg	エネルギー 245kcal たんぱく質 14.7g 脂質 14.5g 炭水化物 16.0g ナトリウム 792mg	エネルギー 229kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.1g 炭水化物 14.6g ナトリウム 814mg	エネルギー 226kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 626mg
	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.6g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎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
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナッペンとう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)	★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(白菜・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 208kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.0g 炭水化物 11.7g ナトリウム 752mg	エネルギー 212kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.0g 炭水化物 17.2g ナトリウム 584mg	エネルギー 258kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 22.2g ナトリウム 758mg	エネルギー 233kcal たんぱく質 17.7g 脂質 7.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 809mg	エネルギー 245kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.1g 炭水化物 17.9g ナトリウム 770mg
	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.0g
合計	エネルギー 626kcal たんぱく質 42.9g 脂質 32.5g 炭水化物 39.0g ナトリウム 2038mg	エネルギー 625kcal たんぱく質 41.8g 脂質 27.0g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1954mg	エネルギー 642kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.9g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2134mg	エネルギー 643kcal たんぱく質 41.8g 脂質 29.7g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2206mg	エネルギー 633kcal たんぱく質 40.6g 脂質 31.9g 炭水化物 44.6g ナトリウム 1958mg
	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 5.0g
合計(間食込)	エネルギー 824kcal たんぱく質 49.8g 脂質 39.5g 炭水化物 67.9g ナトリウム 2112mg	エネルギー 822kcal たんぱく質 49.5g 脂質 34.0g 炭水化物 81.6g ナトリウム 2030mg	エネルギー 849kcal たんぱく質 47.5g 脂質 40.0g 炭水化物 80.9g ナトリウム 2208mg	エネルギー 844kcal たんぱく質 49.2g 脂質 36.7g 炭水化物 79.7g ナトリウム 2283mg	エネルギー 832kcal たんぱく質 48.5g 脂質 38.9g 炭水化物 72.8g ナトリウム 2034mg
	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用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

	11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			11月29日(木)			11月30日(金)		
朝食	★ごはん150g チーズオムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパゲティイタリアン スープキャベツ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ビーフンの炒め物 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢		
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	289kcal	532kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	18.6g	71.4g
	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	501mg	502mg
	カリウム	281mg	342mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	201mg	262mg
	リン	133mg	198mg	リン	105mg	170mg	リン	128mg	193mg	リン	122mg	187mg	リン	97mg	162mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ			★ごはん150g ポークのカレー焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン スナップえんどう 野菜のトマト煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋きんぴら れんこんサラダ		
昼食	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	403kcal	646kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	26.7g	27.3g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	28.8g	81.6g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	225mg	226mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	650mg	711mg
	リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	155mg	220mg	リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ スイートおさつ マーボ春雨 カラフルサラダ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ		
夕食	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	43.1g	95.9g	炭水化物	34.4g	87.2g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	279mg	280mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	542mg	543mg
	カリウム	796mg	857mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	183mg	248mg	リン	116mg	181mg	リン	148mg	213mg	リン	115mg	180mg	リン	159mg	224mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal
合計	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	81.8g	240.2g
	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1421mg	1424mg	ナトリウム	1357mg	1360mg	ナトリウム	1207mg	1210mg	ナトリウム	1741mg	1744mg
	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1580mg	1763mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1425mg	1608mg
	リン	496mg	691mg	リン	381mg	576mg	リン	431mg	626mg	リン	365mg	560mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.1g	3.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
合計(間食込)	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.3g	65.1g
	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1424mg	1427mg	ナトリウム	1358mg	1361mg	ナトリウム	1210mg	1213mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1670mg	1853mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1481mg	1664mg
	リン	503mg	698mg	リン	387mg	582mg	リン	436mg	631mg	リン	372mg	567mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.1g	3.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.3g	65.1g

※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。

変更は11月27日(火)までにご連絡下さい。
12月8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
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27日(火)までにご連絡下さい。
12月8日(土)お届け分より反映します。

	11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			11月29日(木)			11月30日(金)		
朝食	★ごはん180g オムレツ 和風あんからめソース 肉団子のソース炒め 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ			★ごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え		
		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	197kcal	487kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	8.7g	9.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	570mg	571mg
	カリウム	409mg	481mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	476mg	548mg
	リン	180mg	257mg	リン	163mg	240mg	リン	133mg	210mg	リン	184mg	261mg	リン	131mg	208mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.5g
昼食	★ごはん180g 白身の竜田揚 塩枝豆 竹の子と春雨の甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 味噌ハンバーグ アスパラ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	309kcal	599kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	21.2g	21.9g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	379mg	380mg	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	545mg	617mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	469mg	541mg
	リン	213mg	290mg	リン	153mg	230mg	リン	182mg	259mg	リン	245mg	322mg	リン	139mg	216mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆			★ごはん180g カレイの竜田揚 えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう		
		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	275kcal	565kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	261kcal	551kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	18.1g	81.0g
	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	721mg	722mg
	カリウム	570mg	642mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	666mg	738mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	587mg	659mg
	リン	182mg	259mg	リン	220mg	297mg	リン	204mg	281mg	リン	167mg	244mg	リン	196mg	273mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	761kcal	1631kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	38.0g	40.1g	脂質	40.7g	42.8g	脂質	39.0g	41.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	65.4g	254.1g	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	50.5g	239.2g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1465mg	1468mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1868mg	1871mg
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1423mg	1639mg	カリウム	1532mg	1748mg
	リン	575mg	806mg	リン	536mg	767mg	リン	519mg	750mg	リン	596mg	827mg	リン	466mg	697mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	38.2g	40.3g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	39.2g	41.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.4g	50.5g
	炭水化物	96.3g	285.0g	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	73.5g	262.2g
	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1470mg	1473mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1645mg	1861mg
	リン	589mg	820mg	リン	548mg	779mg	リン	530mg	761mg	リン	610mg	841mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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)