【やわらか健康食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

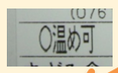
変更は5月21日(火)までにご連絡下さい。
6月1日(土)お届け分より反映します。

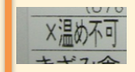
		5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）		
朝食		★やわらかごはん180ｇ 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ブロッコリーの玉子とじ きんぴら 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鶏肉と大豆の生姜煮 切昆布としめじの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	127kcal	406kcal	109kcal	377kcal	190kcal	460kcal	177kcal	446kcal	205kcal	473kcal	エネルギー
	蛋白質	9.4g	15.6g	4.0g	9.9g	5.1g	10.9g	13.3g	19.4g	5.7g	11.3g	蛋白質
	脂　質	6.4g	8.1g	4.6g	5.5g	10.9g	11.8g	8.9g	9.9g	14.2g	15.1g	脂　質
	炭水化物	9.7g	66.7g	14.4g	70.9g	20.1g	77.1g	12.6g	69.0g	14.3g	71.3g	炭水化物
	ナトリウム	596mg	970mg	469mg	918mg	464mg	909mg	720mg	1167mg	478mg	852mg	ナトリウム
	塩　分	1.5g	2.5g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.2g	塩　分
昼食		★やわらかごはん180ｇ 野菜たっぷり中華丼の具 ナスと麸の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 白身フライ マカロニトマト炒め ひじき煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ かれい塩焼 菜の花のソテー 野菜のおろし煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★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	241kcal	506kcal	336kcal	603kcal	196kcal	468kcal	222kcal	500kcal	275kcal	541kcal	エネルギー
	蛋白質	14.0g	19.5g	11.5g	17.3g	11.6g	17.7g	17.3g	23.7g	10.3g	16.0g	蛋白質
	脂　質	10.6g	11.5g	20.6g	21.5g	10.5g	11.5g	10.0g	11.7g	12.1g	13.0g	脂　質
	炭水化物	20.5g	76.8g	27.9g	84.5g	13.9g	70.7g	16.4g	73.0g	30.2g	86.4g	炭水化物
	ナトリウム	1028mg	1403mg	907mg	1352mg	765mg	1258mg	749mg	1194mg	570mg	1043mg	ナトリウム
	塩　分	2.6g	3.6g	2.3g	3.4g	1.9g	3.2g	1.9g	3.0g	1.4g	2.7g	塩　分
夕食		★やわらかごはん180ｇ ブリのごま醤油焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 牛肉とキャベツの炒め物 ツナと大豆の炒め煮 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 赤魚の甘辛タレ スナップえんどう 法蓮草と油揚の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ トマト煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 五目野菜の甘酢和え ★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	308kcal	578kcal	338kcal	609kcal	198kcal	483kcal	192kcal	459kcal	169kcal	450kcal	エネルギー
	蛋白質	18.8g	24.6g	15.7g	21.4g	14.1g	20.5g	10.2g	15.9g	13.4g	19.6g	蛋白質
	脂　質	15.9g	16.9g	20.0g	20.9g	8.6g	9.6g	5.5g	6.4g	6.2g	7.2g	脂　質
	炭水化物	22.5g	79.1g	22.0g	79.2g	17.9g	77.8g	25.8g	82.2g	14.2g	73.2g	炭水化物
	ナトリウム	731mg	1105mg	855mg	1301mg	795mg	1242mg	725mg	1177mg	856mg	1302mg	ナトリウム
	塩　分	1.9g	2.8g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	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	676kcal	1490kcal	783kcal	1589kcal	584kcal	1411kcal	591kcal	1405kcal	649kcal	1464kcal	エネルギー
	蛋白質	42.2g	59.7g	31.2g	48.6g	30.8g	49.1g	40.8g	59.0g	29.4g	46.9g	蛋白質
	脂　質	32.9g	36.5g	45.2g	47.9g	30.0g	32.9g	24.4g	28.0g	32.5g	35.3g	脂　質
	炭水化物	52.7g	222.6g	64.3g	234.6g	51.9g	225.6g	54.8g	224.2g	58.7g	230.9g	炭水化物
	ナトリウム	2355mg	3478mg	2231mg	3571mg	2024mg	3409mg	2194mg	3538mg	1904mg	3197mg	ナトリウム
	塩　分	6.0g	8.8g	5.7g	9.1g	5.1g	8.7g	5.6g	9.0g	4.8g	8.1g	塩　分

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します





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(有料)
PHS・IP電話からは…072－856－7652(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

		5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）		
朝食		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ きんぴら 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 切昆布としめじの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	127kcal	285kcal	109kcal	267kcal	190kcal	348kcal	177kcal	335kcal	205kcal	363kcal	エネルギー
	蛋白質	9.4g	13.1g	4.0g	7.7g	5.1g	8.8g	13.3g	17.0g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂　質	6.4g	7.1g	4.6g	5.3g	10.9g	11.6g	8.9g	9.6g	14.2g	14.9g	脂　質
	炭水化物	9.7g	42.4g	14.4g	47.1g	20.1g	52.8g	12.6g	45.3g	14.3g	47.0g	炭水化物
	ナトリウム	596mg	1047mg	469mg	920mg	464mg	915mg	720mg	1171mg	478mg	929mg	ナトリウム
	塩　分	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.4g	塩　分
昼食		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスと麩の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ マカロニトマト炒め ひじき煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 菜の花のソテー 野菜のおろし煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★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	241kcal	399kcal	336kcal	494kcal	196kcal	354kcal	222kcal	380kcal	275kcal	433kcal	エネルギー
	蛋白質	14.0g	17.7g	11.5g	15.2g	11.6g	15.3g	17.3g	21.0g	10.3g	14.0g	蛋白質
	脂　質	10.6g	11.3g	20.6g	21.3g	10.5g	11.2g	10.0g	10.7g	12.1g	12.8g	脂　質
	炭水化物	20.5g	53.2g	27.9g	60.6g	13.9g	46.6g	16.4g	49.1g	30.2g	62.9g	炭水化物
	ナトリウム	1028mg	1479mg	907mg	1358mg	765mg	1216mg	749mg	1200mg	570mg	1021mg	ナトリウム
	塩　分	2.6g	3.8g	2.3g	3.5g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	1.4g	2.6g	塩　分
夕食		★全粥240g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 ツナと大豆の炒め煮 三色和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ スナップえんどう 法蓮草と油揚の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 五目野菜の甘酢和え ★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	308kcal	466kcal	338kcal	496kcal	198kcal	356kcal	192kcal	350kcal	169kcal	327kcal	エネルギー
	蛋白質	18.8g	22.5g	15.7g	19.4g	14.1g	17.8g	10.2g	13.9g	13.4g	17.1g	蛋白質
	脂　質	15.9g	16.6g	20.0g	20.7g	8.6g	9.3g	5.5g	6.2g	6.2g	6.9g	脂　質
	炭水化物	22.5g	55.2g	22.0g	54.7g	17.9g	50.6g	25.8g	58.5g	14.2g	46.9g	炭水化物
	ナトリウム	731mg	1182mg	855mg	1306mg	795mg	1246mg	725mg	1176mg	856mg	1307mg	ナトリウム
	塩　分	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	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	676kcal	1150kcal	783kcal	1257kcal	584kcal	1058kcal	591kcal	1065kcal	649kcal	1123kcal	エネルギー
	蛋白質	42.2g	53.3g	31.2g	42.3g	30.8g	41.9g	40.8g	51.9g	29.4g	40.5g	蛋白質
	脂　質	32.9g	35.0g	45.2g	47.3g	30.0g	32.1g	24.4g	26.5g	32.5g	34.6g	脂　質
	炭水化物	52.7g	150.8g	64.3g	162.4g	51.9g	150.0g	54.8g	152.9g	58.7g	156.8g	炭水化物
	ナトリウム	2355mg	3708mg	2231mg	3584mg	2024mg	3377mg	2194mg	3547mg	1904mg	3257mg	ナトリウム
	塩　分	6.0g	9.4g	5.7g	9.1g	5.1g	8.6g	5.6g	9.0g	4.8g	8.3g	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5月21日(火)までにご連絡下さい。
6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(有料)
PHS・IP電話からは…072－856－7652(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

		5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）		
朝食		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★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	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	3.1g	6.9g	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	蛋白質
	脂 質	5.1g	5.8g	4.2g	4.9g	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	脂 質
	炭水化物	9.9g	48.2g	14.6g	52.9g	20.2g	58.5g	9.5g	47.8g	12.1g	50.4g	炭水化物
	ナトリウム	634mg	1161mg	619mg	1146mg	390mg	917mg	515mg	1042mg	483mg	1010mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	3.0g	1.6g	2.9g	1.0g	2.3g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	塩 分
昼食		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 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	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	栄養価
	エネルギー	145kcal	319kcal	216kcal	390kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	160kcal	334kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.5g	9.4g	13.2g	4.2g	8.0g	6.5g	10.3g	4.4g	8.2g	蛋白質
	脂 質	6.5g	7.2g	12.0g	12.7g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	脂 質
	炭水化物	15.6g	53.9g	17.4g	55.7g	17.6g	55.9g	18.4g	56.7g	15.7g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	809mg	1336mg	828mg	1355mg	780mg	1307mg	905mg	1432mg	812mg	1339mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	塩 分
夕食		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリーネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁（とろみ）		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	栄養価
	エネルギー	204kcal	378kcal	180kcal	354kcal	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	150kcal	324kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	15.5g	7.3g	11.1g	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	蛋白質
	脂 質	9.4g	10.1g	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	脂 質
	炭水化物	18.9g	57.2g	18.0g	56.3g	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	993mg	1520mg	778mg	1305mg	910mg	1437mg	624mg	1151mg	757mg	1284mg	ナトリウム
	塩 分	2.5g	3.9g	2.0g	3.3g	2.3g	3.7g	1.6g	2.9g	1.9g	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	454kcal	976kcal	499kcal	1021kcal	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	384kcal	906kcal	エネルギー
	蛋白質	21.3g	32.7g	19.8g	31.2g	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	12.4g	23.8g	蛋白質
	脂 質	21.0g	23.1g	25.2g	27.3g	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	脂 質
	炭水化物	44.4g	159.3g	50.0g	164.9g	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	炭水化物
	ナトリウム	2436mg	4017mg	2225mg	3806mg	2080mg	3661mg	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	ナトリウム
	塩 分	6.2g	10.2g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.2g	9.2g	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。

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。
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

変更は５月２１日(火)までにご連絡下さい。
６月１日(土)お届け分より反映します。

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（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

（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

		5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）	
朝食		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢		★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 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ（小袋） さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え	
		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	217kcal	410kcal	141kcal	334kcal	166kcal	359kcal	166kcal	359kcal	160kcal	353kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	10.4g	13.7g	7.3g	10.6g	10.6g	13.9g	8.4g	11.7g
	脂質	10.2g	10.7g	6.3g	6.8g	10.4g	10.9g	9.1g	9.6g	6.6g	7.1g
	炭水化物	18.5g	60.4g	11.4g	53.3g	11.0g	52.9g	9.2g	51.1g	16.7g	58.6g
	ナトリウム	580mg	581mg	613mg	614mg	706mg	707mg	636mg	637mg	528mg	529mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g
昼食		★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 野菜の卵白煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		★ごはん120g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ		★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）		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ	
		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	224kcal	417kcal	260kcal	453kcal	260kcal	453kcal	226kcal	419kcal	229kcal	422kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	15.3g	18.6g	15.9g	19.2g	14.7g	18.0g	16.3g	19.6g
	脂質	13.0g	13.5g	14.5g	15.0g	13.9g	14.4g	11.7g	12.2g	8.6g	9.1g
	炭水化物	13.2g	55.1g	19.2g	61.1g	17.5g	59.4g	15.6g	57.5g	20.7g	62.6g
	ナトリウム	764mg	765mg	760mg	761mg	728mg	729mg	678mg	679mg	895mg	896mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食		★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 カレイのスパイス揚 スナップえんどう 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 野菜炒め 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 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ（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	212kcal	405kcal	263kcal	456kcal	210kcal	403kcal	243kcal	436kcal	255kcal	448kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	17.0g	20.3g	16.7g	20.0g	15.7g	19.0g	16.7g	20.0g
	脂質	10.0g	10.5g	12.4g	12.9g	6.9g	7.4g	12.1g	12.6g	14.5g	15.0g
	炭水化物	17.2g	59.1g	22.5g	64.4g	20.5g	62.4g	17.7g	59.6g	14.0g	55.9g
	ナトリウム	697mg	698mg	799mg	800mg	835mg	836mg	693mg	694mg	851mg	852mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g
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	653kcal	1232kcal	664kcal	1243kcal	636kcal	1215kcal	635kcal	1214kcal	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	42.7g	52.6g	39.9g	49.8g	41.0g	50.9g	41.4g	51.3g
	脂質	33.2g	34.7g	33.2g	34.7g	31.2g	32.7g	32.9g	34.4g	29.7g	31.2g
	炭水化物	48.9g	174.6g	53.1g	178.8g	49.0g	174.7g	42.5g	168.2g	51.4g	177.1g
	ナトリウム	2041mg	2044mg	2172mg	2175mg	2269mg	2272mg	2007mg	2010mg	2274mg	2277mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g
合計（間食込）	エネルギー	850kcal	1429kcal	871kcal	1450kcal	837kcal	1416kcal	834kcal	1413kcal	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	48.8g	58.7g	47.3g	57.2g	48.9g	58.8g	48.8g	58.7g
	脂質	40.2g	41.7g	40.3g	41.8g	38.2g	39.7g	39.9g	41.4g	36.7g	38.2g
	炭水化物	76.7g	202.4g	85.0g	210.7g	77.9g	203.6g	70.7g	196.4g	80.3g	206.0g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	2246mg	2249mg	2346mg	2349mg	2083mg	2086mg	2351mg	2354mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	6.0g	6.0g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g

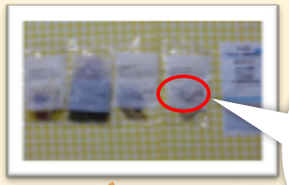
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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5月21日(火)までにご連絡下さい。
6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（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（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

	5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）	
朝食	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢 ★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 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁（揚げ・小松菜）		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ（小袋） さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	217kcal	476kcal	141kcal	403kcal	166kcal	433kcal	166kcal	420kcal	160kcal	419kcal
たんぱく質	12.3g	17.5g	10.4g	15.9g	7.3g	13.2g	10.6g	15.7g	8.4g	13.6g
脂質	10.2g	11.5g	6.3g	7.4g	10.4g	12.0g	9.1g	9.7g	6.6g	7.9g
炭水化物	18.5g	72.7g	11.4g	66.5g	11.0g	66.0g	9.2g	63.7g	16.7g	70.9g
ナトリウム	580mg	793mg	613mg	875mg	706mg	934mg	636mg	783mg	528mg	741mg
食塩相当量	1.5g	2.0g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g
昼食	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ ★味噌汁（巻麩・キャベツ）		★ごはん150g 炊き合せ 野菜の卵白煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁（若芽・キャベツ）		★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）		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁（豆腐・巻麩）	
	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	224kcal	488kcal	260kcal	520kcal	260kcal	517kcal	226kcal	483kcal	229kcal	494kcal
たんぱく質	14.0g	19.6g	15.3g	20.6g	15.9g	21.1g	14.7g	19.9g	16.3g	22.0g
脂質	13.0g	13.9g	14.5g	15.8g	13.9g	14.7g	11.7g	12.5g	8.6g	9.7g
炭水化物	13.2g	69.3g	19.2g	73.8g	17.5g	72.5g	15.6g	70.8g	20.7g	76.0g
ナトリウム	764mg	992mg	760mg	925mg	728mg	1003mg	678mg	904mg	895mg	1123mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.9g	2.4g	1.9g	2.6g	1.7g	2.3g	2.3g	2.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★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 カレイのスパイス揚 スナップえんどう 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 野菜炒め 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 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（若芽・なめこ）		★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ（小袋） ★味噌汁（ひじき・キャベツ）	
	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	212kcal	470kcal	263kcal	519kcal	210kcal	469kcal	243kcal	498kcal	255kcal	512kcal
たんぱく質	13.1g	18.3g	17.0g	22.1g	16.7g	21.9g	15.7g	20.8g	16.7g	21.8g
脂質	10.0g	10.8g	12.4g	13.2g	6.9g	8.2g	12.1g	12.9g	14.5g	15.3g
炭水化物	17.2g	72.4g	22.5g	77.2g	20.5g	74.7g	17.7g	72.3g	14.0g	69.0g
ナトリウム	697mg	925mg	799mg	1074mg	835mg	1000mg	693mg	1002mg	851mg	1084mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.0g	2.7g	2.1g	2.5g	1.8g	2.5g	2.2g	2.8g
合計	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	653kcal	1434kcal	664kcal	1442kcal	636kcal	1419kcal	635kcal	1401kcal	644kcal	1425kcal
たんぱく質	39.4g	55.4g	42.7g	58.6g	39.9g	56.2g	41.0g	56.4g	41.4g	57.4g
脂質	33.2g	36.2g	33.2g	36.4g	31.2g	34.9g	32.9g	35.1g	29.7g	32.9g
炭水化物	48.9g	214.4g	53.1g	217.5g	49.0g	213.2g	42.5g	206.8g	51.4g	215.9g
ナトリウム	2041mg	2710mg	2172mg	2874mg	2269mg	2937mg	2007mg	2689mg	2274mg	2948mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	5.5g	7.3g	5.8g	7.5g	5.1g	6.8g	5.8g	7.5g
合計（間食込）										
エネルギー	850kcal	1631kcal	871kcal	1649kcal	837kcal	1620kcal	834kcal	1600kcal	845kcal	1626kcal
たんぱく質	47.1g	63.1g	48.8g	64.7g	47.3g	63.6g	48.9g	64.3g	48.8g	64.8g
脂質	40.2g	43.2g	40.3g	43.5g	38.2g	41.9g	39.9g	42.1g	36.7g	39.9g
炭水化物	76.7g	242.2g	85.0g	249.4g	77.9g	242.1g	70.7g	235.0g	80.3g	244.8g
ナトリウム	2117mg	2786mg	2246mg	2948mg	2346mg	3014mg	2083mg	2765mg	2351mg	3025mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	5.7g	7.5g	6.0g	7.7g	5.3g	7.0g	6.0g	7.7g

※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。

変更は5月21日(火)までにご連絡下さい。
6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（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

（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

	5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）	
朝食	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ スパトマト炒め	おかず / ご飯セット	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ピーフンの炒め物 大根のマヨネーズ和え	おかず / ご飯セット	★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	おかず / ご飯セット	★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	おかず / ご飯セット	★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ	おかず / ご飯セット
	エネルギー	261kcal / 504kcal	エネルギー	247kcal / 490kcal	エネルギー	235kcal / 478kcal	エネルギー	289kcal / 532kcal	エネルギー	321kcal / 564kcal
	たんぱく質	6.7g / 10.8g	たんぱく質	6.9g / 11.0g	たんぱく質	6.2g / 10.3g	たんぱく質	6.1g / 10.2g	たんぱく質	5.7g / 9.8g
	脂質	15.4g / 16.0g	脂質	15.4g / 16.0g	脂質	13.8g / 14.4g	脂質	21.3g / 21.9g	脂質	20.6g / 21.2g
	炭水化物	23.7g / 76.5g	炭水化物	21.1g / 73.9g	炭水化物	20.7g / 73.5g	炭水化物	18.8g / 71.6g	炭水化物	27.7g / 80.5g
	ナトリウム	694mg / 695mg	ナトリウム	546mg / 547mg	ナトリウム	519mg / 520mg	ナトリウム	589mg / 590mg	ナトリウム	475mg / 476mg
	カリウム	312mg / 373mg	カリウム	366mg / 427mg	カリウム	420mg / 481mg	カリウム	199mg / 260mg	カリウム	307mg / 368mg
	リン	88mg / 153mg	リン	125mg / 190mg	リン	122mg / 187mg	リン	96mg / 161mg	リン	89mg / 154mg
	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.3g / 1.3g	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	1.2g / 1.2g
昼食	★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	おかず / ご飯セット	★ごはん150g カレイのカレー焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ	おかず / ご飯セット	★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	おかず / ご飯セット	★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	おかず / ご飯セット	★ごはん150g 白身魚のムニエル ジャガ芋のカレー煮 若芽と春雨のサラダ	おかず / ご飯セット
	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	エネルギー	314kcal / 557kcal
	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	たんぱく質	12.4g / 16.5g
	脂質	20.0g / 20.6g	脂質	18.6g / 19.2g	脂質	25.4g / 26.0g	脂質	26.7g / 27.3g	脂質	12.7g / 13.3g
	炭水化物	31.2g / 84.0g	炭水化物	30.5g / 83.3g	炭水化物	26.1g / 78.9g	炭水化物	28.8g / 81.6g	炭水化物	36.1g / 88.9g
	ナトリウム	742mg / 743mg	ナトリウム	447mg / 448mg	ナトリウム	346mg / 347mg	ナトリウム	698mg / 699mg	ナトリウム	474mg / 475mg
	カリウム	590mg / 651mg	カリウム	669mg / 730mg	カリウム	447mg / 508mg	カリウム	650mg / 711mg	カリウム	562mg / 623mg
	リン	160mg / 225mg	リン	155mg / 220mg	リン	128mg / 193mg	リン	154mg / 219mg	リン	200mg / 265mg
	食塩相当量	1.9g / 1.9g	食塩相当量	1.1g / 1.1g	食塩相当量	0.9g / 0.9g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.2g / 1.2g
間食	◎みかん（缶）　75g		◎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	
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え	おかず / ご飯セット	★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	おかず / ご飯セット	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ スイートおさつ 五目野菜の甘酢和え	おかず / ご飯セット	★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	おかず / ご飯セット	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ	おかず / ご飯セット
	エネルギー	394kcal / 637kcal	エネルギー	394kcal / 637kcal	エネルギー	355kcal / 598kcal	エネルギー	320kcal / 563kcal	エネルギー	399kcal / 642kcal
	たんぱく質	10.8g / 14.9g	たんぱく質	10.4g / 14.5g	たんぱく質	10.7g / 14.8g	たんぱく質	11.6g / 15.7g	たんぱく質	10.3g / 14.4g
	脂質	25.0g / 25.6g	脂質	26.1g / 26.7g	脂質	15.0g / 15.6g	脂質	15.2g / 15.8g	脂質	24.8g / 25.4g
	炭水化物	30.8g / 83.6g	炭水化物	29.3g / 82.1g	炭水化物	43.3g / 96.1g	炭水化物	34.4g / 87.2g	炭水化物	32.9g / 85.7g
	ナトリウム	534mg / 535mg	ナトリウム	547mg / 548mg	ナトリウム	485mg / 486mg	ナトリウム	564mg / 565mg	ナトリウム	786mg / 787mg
	カリウム	542mg / 603mg	カリウム	437mg / 498mg	カリウム	576mg / 637mg	カリウム	574mg / 635mg	カリウム	642mg / 703mg
	リン	131mg / 196mg	リン	148mg / 213mg	リン	116mg / 181mg	リン	159mg / 224mg	リン	173mg / 238mg
	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.2g / 1.2g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	2.0g / 2.0g
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	1010kcal / 1739kcal	エネルギー	972kcal / 1701kcal	エネルギー	978kcal / 1707kcal	エネルギー	1012kcal / 1741kcal	エネルギー	1034kcal / 1763kcal
	たんぱく質	29.1g / 41.4g	たんぱく質	26.7g / 39.0g	たんぱく質	28.8g / 41.1g	たんぱく質	27.9g / 40.2g	たんぱく質	28.4g / 40.7g
	脂質	60.4g / 62.2g	脂質	60.1g / 61.9g	脂質	54.2g / 56.0g	脂質	63.2g / 65.0g	脂質	58.1g / 59.9g
	炭水化物	85.7g / 244.1g	炭水化物	80.9g / 239.3g	炭水化物	90.1g / 248.5g	炭水化物	82.0g / 240.4g	炭水化物	96.7g / 255.1g
	ナトリウム	1970mg / 1973mg	ナトリウム	1540mg / 1543mg	ナトリウム	1350mg / 1353mg	ナトリウム	1851mg / 1854mg	ナトリウム	1735mg / 1738mg
	カリウム	1444mg / 1627mg	カリウム	1472mg / 1655mg	カリウム	1443mg / 1626mg	カリウム	1423mg / 1606mg	カリウム	1511mg / 1694mg
	リン	379mg / 574mg	リン	428mg / 623mg	リン	366mg / 561mg	リン	409mg / 604mg	リン	462mg / 657mg
	食塩相当量	5.0g / 5.0g	食塩相当量	3.9g / 3.9g	食塩相当量	3.4g / 3.4g	食塩相当量	4.7g / 4.7g	食塩相当量	4.4g / 4.4g
合計（間食込）	エネルギー	1058kcal / 1787kcal	エネルギー	1035kcal / 1764kcal	エネルギー	1042kcal / 1771kcal	エネルギー	1060kcal / 1789kcal	エネルギー	1097kcal / 1826kcal
	たんぱく質	29.5g / 41.8g	たんぱく質	27.0g / 39.3g	たんぱく質	29.2g / 41.5g	たんぱく質	28.3g / 40.6g	たんぱく質	28.7g / 41.0g
	脂質	60.5g / 62.3g	脂質	60.2g / 62.0g	脂質	54.3g / 56.1g	脂質	63.3g / 65.1g	脂質	58.2g / 60.0g
	炭水化物	97.2g / 255.6g	炭水化物	96.1g / 254.5g	炭水化物	105.6g / 264.0g	炭水化物	93.5g / 251.9g	炭水化物	111.9g / 270.3g
	ナトリウム	1973mg / 1976mg	ナトリウム	1541mg / 1544mg	ナトリウム	1353mg / 1356mg	ナトリウム	1854mg / 1857mg	ナトリウム	1736mg / 1739mg
	カリウム	1500mg / 1683mg	カリウム	1562mg / 1745mg	カリウム	1503mg / 1686mg	カリウム	1479mg / 1662mg	カリウム	1601mg / 1784mg
	リン	385mg / 580mg	リン	433mg / 628mg	リン	373mg / 568mg	リン	415mg / 610mg	リン	467mg / 662mg
	食塩相当量	5.0g / 5.0g	食塩相当量	3.9g / 3.9g	食塩相当量	3.4g / 3.4g	食塩相当量	4.7g / 4.7g	食塩相当量	4.4g / 4.4g

※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5月21日(火)までにご連絡下さい。
6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（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	5月20日（月）		5月21日（火）		5月22日（水）		5月23日（木）		5月24日（金）	
朝食	★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 車麸の玉子とじ 豚バラと根菜の白味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 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		★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング（小袋）	
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	275kcal	565kcal	204kcal	494kcal	227kcal	517kcal	238kcal	528kcal	201kcal	491kcal
たんぱく質	12.3g	17.2g	9.3g	14.2g	12.9g	17.8g	9.3g	14.2g	7.1g	12.0g
脂質	14.6g	15.3g	9.8g	10.5g	13.4g	14.1g	14.8g	15.5g	11.6g	12.3g
炭水化物	23.3g	86.2g	19.0g	81.9g	13.3g	76.2g	17.7g	80.6g	16.6g	79.5g
ナトリウム	829mg	830mg	727mg	728mg	788mg	789mg	659mg	660mg	431mg	432mg
カリウム	372mg	444mg	370mg	442mg	505mg	577mg	502mg	574mg	231mg	303mg
リン	163mg	240mg	107mg	184mg	209mg	286mg	136mg	213mg	83mg	160mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g
昼食	★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 ハムの和風サラダ 牛肉とひじきの炒め煮		★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		★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ	
	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	272kcal	562kcal	298kcal	588kcal	278kcal	568kcal	309kcal	599kcal	347kcal	637kcal
たんぱく質	14.3g	19.2g	15.6g	20.5g	15.2g	20.1g	12.6g	17.5g	15.7g	20.6g
脂質	16.4g	17.1g	17.4g	18.1g	17.3g	18.0g	21.2g	21.9g	20.1g	20.8g
炭水化物	17.3g	80.2g	19.0g	81.9g	15.4g	78.3g	15.3g	78.2g	23.5g	86.4g
ナトリウム	444mg	445mg	569mg	570mg	828mg	829mg	704mg	705mg	512mg	513mg
カリウム	508mg	580mg	533mg	605mg	599mg	671mg	469mg	541mg	706mg	778mg
リン	155mg	232mg	182mg	259mg	204mg	281mg	139mg	216mg	239mg	316mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g
間食	◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g	
夕食	★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 ハムカツ スパソテー 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		★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え	
	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	273kcal	563kcal	315kcal	605kcal	285kcal	575kcal	260kcal	550kcal	282kcal	572kcal
たんぱく質	17.8g	22.7g	14.8g	19.7g	11.5g	16.4g	17.3g	22.2g	16.3g	21.2g
脂質	11.4g	12.1g	15.6g	16.3g	13.8g	14.5g	12.3g	13.0g	17.4g	18.1g
炭水化物	22.8g	85.7g	29.1g	92.0g	28.6g	91.5g	18.2g	81.1g	14.0g	76.9g
ナトリウム	706mg	707mg	518mg	519mg	700mg	701mg	763mg	764mg	961mg	962mg
カリウム	689mg	761mg	666mg	738mg	541mg	613mg	587mg	659mg	599mg	671mg
リン	220mg	297mg	204mg	281mg	190mg	267mg	196mg	273mg	198mg	275mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g
合計	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	820kcal	1690kcal	817kcal	1687kcal	790kcal	1660kcal	807kcal	1677kcal	830kcal	1700kcal
たんぱく質	44.4g	59.1g	39.7g	54.4g	39.6g	54.3g	39.2g	53.9g	39.1g	53.8g
脂質	42.4g	44.5g	42.8g	44.9g	44.5g	46.6g	48.3g	50.4g	49.1g	51.2g
炭水化物	63.4g	252.1g	67.1g	255.8g	57.3g	246.0g	51.2g	239.9g	54.1g	242.8g
ナトリウム	1979mg	1982mg	1814mg	1817mg	2316mg	2319mg	2126mg	2129mg	1904mg	1907mg
カリウム	1569mg	1785mg	1569mg	1785mg	1645mg	1861mg	1558mg	1774mg	1536mg	1752mg
リン	538mg	769mg	493mg	724mg	603mg	834mg	471mg	702mg	520mg	751mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	4.8g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー 916kcal 1786kcal		エネルギー 943kcal 1813kcal		エネルギー 918kcal 1788kcal		エネルギー 903kcal 1773kcal		エネルギー 956kcal 1826kcal	
	たんぱく質 45.2g 59.9g		たんぱく質 40.3g 55.0g		たんぱく質 40.4g 55.1g		たんぱく質 40.0g 54.7g		たんぱく質 39.7g 54.4g	
	脂質 42.6g 44.7g		脂質 43.0g 45.1g		脂質 44.7g 46.8g		脂質 48.5g 50.6g		脂質 49.3g 51.4g	
	炭水化物 86.4g 275.1g		炭水化物 97.6g 286.3g		炭水化物 88.2g 276.9g		炭水化物 74.2g 262.9g		炭水化物 84.6g 273.3g	
	ナトリウム 1985mg 1988mg		ナトリウム 1816mg 1819mg		ナトリウム 2322mg 2325mg		ナトリウム 2132mg 2135mg		ナトリウム 1906mg 1909mg	
	カリウム 1682mg 1898mg		カリウム 1749mg 1965mg		カリウム 1765mg 1981mg		カリウム 1671mg 1887mg		カリウム 1716mg 1932mg	
	リン 550mg 781mg		リン 504mg 735mg		リン 617mg 848mg		リン 483mg 714mg		リン 531mg 762mg	
	食塩相当量 5.0g 5.1g		食塩相当量 4.6g 4.6g		食塩相当量 5.9g 5.9g		食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 4.8g 4.9g	

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

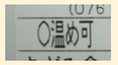
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

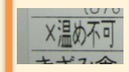
変更は5月21日(火)までにご連絡下さい。
6月1日(土)お届け分より反映します。

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！）

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（有料）
PHS・IP電話からは…072－856－7652（有料）