

【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

		5月27日（月）		5月28日（火）		5月29日（水）		5月30日（木）		5月31日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 白菜と厚揚げのとろみ煮 ふきと人参の甘露煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 高野豆腐インゲン煮 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g オムレツイタリアンソース 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ツナの玉子とじ ベーコンのごま酢和え 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏大豆 赤玉南瓜のカレー煮 昆布の佃煮 ★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	68kcal 351kcal		102kcal 385kcal		172kcal 446kcal		122kcal 389kcal		173kcal 443kcal		エネルギー	
	蛋白質	2.9g 9.1g		6.5g 12.6g		7.3g 13.4g		5.7g 11.5g		9.6g 15.4g		蛋白質	
	脂 質	2.1g 3.8g		4.6g 5.5g		8.4g 9.4g		7.6g 8.5g		6.9g 7.9g		脂 質	
	炭水化物	10.5g 68.5g		9.2g 69.1g		16.7g 74.0g		8.9g 65.1g		19.2g 75.9g		炭水化物	
	ナトリウム	715mg 1089mg		595mg 1041mg		540mg 985mg		679mg 1133mg		545mg 968mg		ナトリウム	
	塩 分	1.8g 2.8g		1.5g 2.6g		1.4g 2.5g		1.7g 2.9g		1.4g 2.5g		塩 分	
昼		★生姜ごはん 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 ジャガ玉煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 豆腐ハンバーグ きのこあん 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180 g ブリの照焼 塩枝豆 れんこんと人参の甘露煮 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カルビ丼の具 厚揚げとふきの煮物 菜の花のおひたし ★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	268kcal 585kcal		239kcal 504kcal		250kcal 516kcal		288kcal 554kcal		283kcal 549kcal		エネルギー	
	蛋白質	13.8g 21.0g		7.2g 13.2g		15.9g 21.5g		10.4g 16.1g		14.0g 19.7g		蛋白質	
	脂 質	15.3g 18.1g		16.4g 17.7g		11.0g 11.9g		18.2g 19.1g		14.7g 15.6g		脂 質	
	炭水化物	18.1g 80.4g		16.0g 71.0g		19.7g 75.8g		20.6g 76.8g		24.0g 80.4g		炭水化物	
食	ナトリウム	708mg 1807mg		649mg 1039mg		868mg 1320mg		895mg 1368mg		1255mg 1701mg		ナトリウム	
	塩 分	1.8g 4.6g		1.7g 2.6g		2.2g 3.4g		2.3g 3.5g		3.2g 4.3g		塩 分	
夕		★やわらかごはん180 g タンドリーチキン アスパラ 野菜と昆布の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g サワラの西京焼 ピーマンソテー 五色きんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉の韓国風炒め カリフラワーの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180 g キャベツメンチ ブロッコリー 洋風肉じゃが煮 白菜と若芽のナムル ★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	208kcal 473kcal		281kcal 548kcal		205kcal 481kcal		202kcal 467kcal		283kcal 553kcal		エネルギー	
	蛋白質	11.1g 16.7g		17.3g 23.1g		12.6g 19.0g		13.4g 18.9g		9.6g 15.4g		蛋白質	
	脂 質	12.1g 13.0g		8.0g 8.9g		10.5g 12.2g		9.5g 10.4g		15.0g 15.9g		脂 質	
食	炭水化物	14.5g 70.6g		34.5g 91.0g		15.3g 71.4g		11.7g 68.0g		28.6g 85.5g		炭水化物	
	ナトリウム	535mg 912mg		996mg 1469mg		790mg 1235mg		754mg 1129mg		703mg 1148mg		ナトリウム	
	塩 分	1.4g 2.3g		2.5g 3.7g		2.0g 3.1g		1.9g 2.9g		1.8g 2.9g		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	544kcal 1409kcal		622kcal 1437kcal		627kcal 1443kcal		612kcal 1410kcal		739kcal 1545kcal		エネルギー	
	蛋白質	27.8g 46.8g		31.0g 48.9g		35.8g 53.9g		29.5g 46.5g		33.2g 50.5g		蛋白質	
	脂 質	29.5g 34.9g		29.0g 32.1g		29.9g 33.5g		35.3g 38.0g		36.6g 39.4g		脂 質	
食	炭水化物	43.1g 219.5g		59.7g 231.1g		51.7g 221.2g		41.2g 209.9g		71.8g 241.8g		炭水化物	
	ナトリウム	1958mg 3808mg		2240mg 3549mg		2198mg 3540mg		2328mg 3630mg		2503mg 3817mg		ナトリウム	
	塩 分	5.0g 9.7g		5.7g 9.0g		5.6g 9.0g		5.9g 9.2g		6.4g 9.7g		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5月28日(火)までにご連絡下さい。
6月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



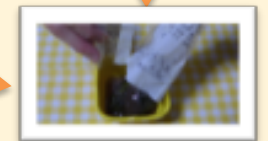
温め方は「**湯せん**」か「**電子レンジ**」



湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。鍋肌から気泡が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(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27日（月）		5月28日（火）		5月29日（水）		5月30日（木）		5月31日（金）		
朝		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 ふきと人参の甘露煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g ツナの玉子とじ ベーコンのごま酢和え 一夜漬（白菜・昆布） ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 赤玉南瓜のカレー煮 昆布の佃煮 ★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	68kcal	226kcal	102kcal	260kcal	172kcal	330kcal	122kcal	280kcal	173kcal	331kcal	エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.6g	6.5g	10.2g	7.3g	11.0g	5.7g	9.4g	9.6g	13.3g	蛋白質
	脂質	2.1g	2.8g	4.6g	5.3g	8.4g	9.1g	7.6g	8.3g	6.9g	7.6g	脂質
	炭水化物	10.5g	43.2g	9.2g	41.9g	16.7g	49.4g	8.9g	41.6g	19.2g	51.9g	炭水化物
昼	ナトリウム	715mg	1166mg	595mg	1046mg	540mg	991mg	679mg	1130mg	545mg	996mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.0g	1.5g	2.7g	1.4g	2.5g	1.7g	2.9g	1.4g	2.5g	塩分
		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 ジャガ玉煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリの照焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんと人参の甘露煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 厚揚げとふきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 ★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	268kcal	426kcal	239kcal	397kcal	250kcal	408kcal	288kcal	446kcal	283kcal	441kcal	エネルギー
	蛋白質	13.8g	17.5g	7.2g	10.9g	15.9g	19.6g	10.4g	14.1g	14.0g	17.7g	蛋白質
食	脂質	15.3g	16.0g	16.4g	17.1g	11.0g	11.7g	18.2g	18.9g	14.7g	15.4g	脂質
	炭水化物	18.1g	50.8g	16.0g	48.7g	19.7g	52.4g	20.6g	53.3g	24.0g	56.7g	炭水化物
	ナトリウム	708mg	1159mg	649mg	1100mg	868mg	1319mg	895mg	1346mg	1255mg	1706mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	2.2g	3.4g	2.3g	3.4g	3.2g	4.3g	塩分
		★全粥240g タンドリーチキン アスパラ 野菜と昆布の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 ピーマンソテー 五色きんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め カリフラワーの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ ブロッコリー 洋風肉じゃがが煮 白菜と若芽のナムル ★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
夕	エネルギー	208kcal	366kcal	281kcal	439kcal	205kcal	363kcal	202kcal	360kcal	283kcal	441kcal	エネルギー
	蛋白質	11.1g	14.8g	17.3g	21.0g	12.6g	16.3g	13.4g	17.1g	9.6g	13.3g	蛋白質
	脂質	12.1g	12.8g	8.0g	8.7g	10.5g	11.2g	9.5g	10.2g	15.0g	15.7g	脂質
	炭水化物	14.5g	47.2g	34.5g	67.2g	15.3g	48.0g	11.7g	44.4g	28.6g	61.3g	炭水化物
	ナトリウム	535mg	986mg	996mg	1447mg	790mg	1241mg	754mg	1205mg	703mg	1154mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.5g	2.5g	3.7g	2.0g	3.2g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	塩分
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	544kcal	1018kcal	622kcal	1096kcal	627kcal	1101kcal	612kcal	1086kcal	739kcal	1213kcal	エネルギー
	蛋白質	27.8g	38.9g	31.0g	42.1g	35.8g	46.9g	29.5g	40.6g	33.2g	44.3g	蛋白質
	脂質	29.5g	31.6g	29.0g	31.1g	29.9g	32.0g	35.3g	37.4g	36.6g	38.7g	脂質
	炭水化物	43.1g	141.2g	59.7g	157.8g	51.7g	149.8g	41.2g	139.3g	71.8g	169.9g	炭水化物
	ナトリウム	1958mg	3311mg	2240mg	3593mg	2198mg	3551mg	2328mg	3681mg	2503mg	3856mg	ナトリウム
	塩分	5.0g	8.4g	5.7g	9.1g	5.6g	9.0g	5.9g	9.4g	6.4g	9.8g	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5月28日(火)までにご連絡下さい。
6月8日(土)お届け分より反映します。

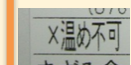
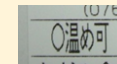
お食事の作り方



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



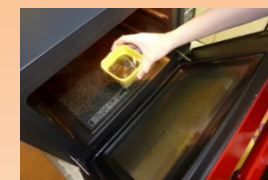
温め〇×は
ここに表示



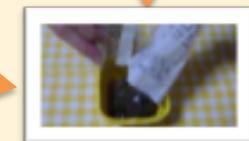
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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(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

朝		5月27日（月）		5月28日（火）		5月29日（水）		5月30日（木）		5月31日（金）		
		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ		★全粥240g 豚すき 切干大根煮		
		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		
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		栄養価
	エネルギー	97kcal		271kcal		104kcal		278kcal		129kcal		303kcal
	蛋白質	2.9g		6.7g		2.9g		6.7g		3.4g		7.2g
	脂 質	4.1g		4.8g		4.5g		5.2g		5.8g		6.5g
	炭水化物	12.3g		50.6g		13.0g		51.3g		16.1g		54.4g
	ナトリウム	545mg		1072mg		434mg		961mg		546mg		1073mg
	塩 分	1.4g		2.7g		1.1g		2.4g		1.4g		2.7g
昼		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え		★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物		
		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		
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		栄養価
	エネルギー	164kcal		338kcal		194kcal		368kcal		192kcal		366kcal
	蛋白質	8.8g		12.6g		8.5g		12.3g		7.8g		11.6g
	脂 質	6.6g		7.3g		9.6g		10.3g		9.3g		10.0g
	炭水化物	17.2g		55.5g		17.5g		55.8g		19.9g		58.2g
	ナトリウム	933mg		1460mg		737mg		1264mg		917mg		1444mg
	塩 分	2.4g		3.7g		1.9g		3.2g		2.3g		3.7g
夕		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし		
		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		★味噌汁（とろみ）		
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		栄養価
	エネルギー	283kcal		457kcal		184kcal		358kcal		178kcal		352kcal
	蛋白質	4.7g		8.5g		6.5g		10.3g		6.8g		10.6g
	脂 質	20.3g		21.0g		9.8g		10.5g		10.1g		10.8g
	炭水化物	19.8g		58.1g		17.9g		56.2g		15.0g		53.3g
	ナトリウム	823mg		1350mg		868mg		1395mg		748mg		1275mg
	塩 分	2.1g		3.4g		2.2g		3.5g		1.9g		3.2g
	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		栄養価
	エネルギー	544kcal		1066kcal		482kcal		1004kcal		499kcal		1021kcal
	蛋白質	16.4g		27.8g		17.9g		29.3g		18.0g		29.4g
	脂 質	31.0g		33.1g		23.9g		26.0g		25.2g		27.3g
	炭水化物	49.3g		164.2g		48.4g		163.3g		51.0g		165.9g
	ナトリウム	2301mg		3882mg		2039mg		3620mg		2211mg		3792mg
	塩 分	5.9g		9.9g		5.2g		9.2g		5.6g		9.6g

★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28日(火)までにご連絡下さい。
6月8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

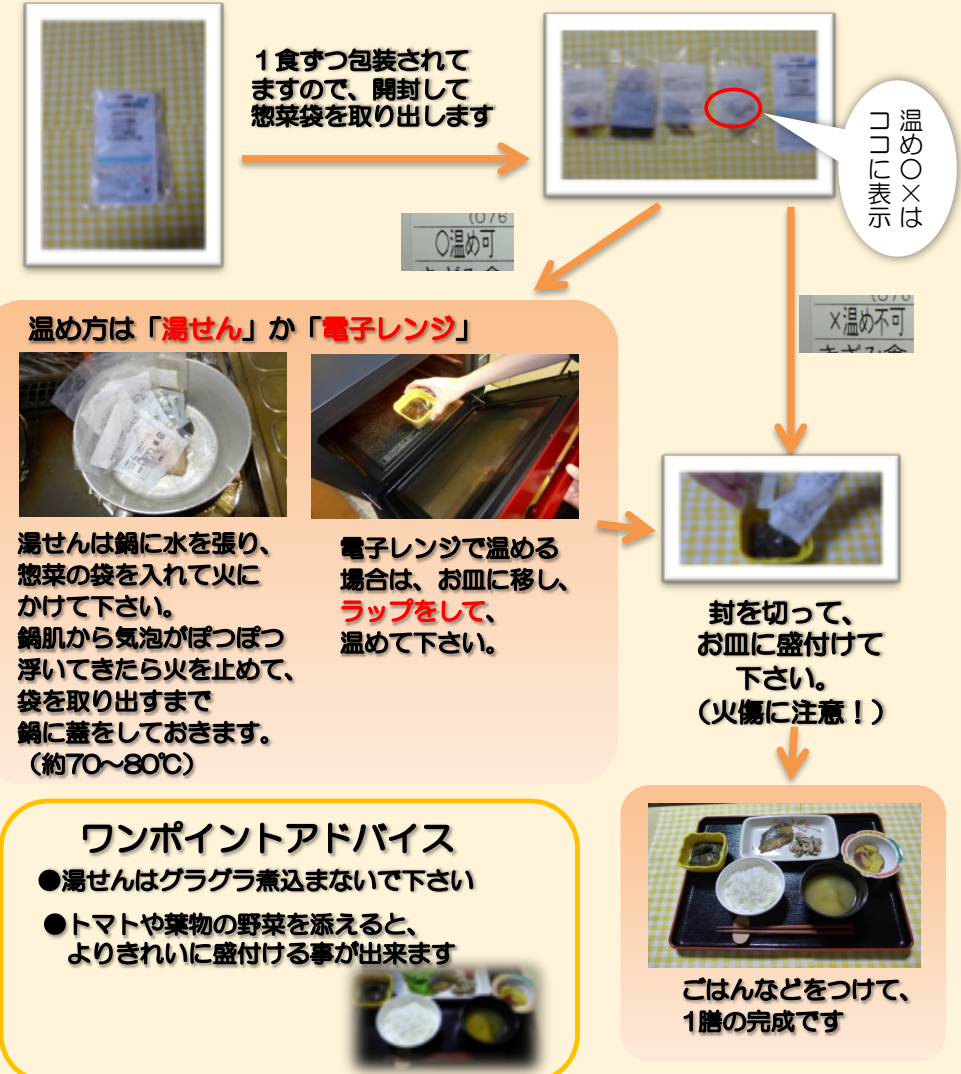
	5月27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)		
朝食	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え			★ごはん120g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚げ煮 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 白身魚のしんじょう れんこんと油揚げの煮物 イカの柚子和え			★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー		
	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	174kcal	367kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.3g	8.8g
	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.1g	57.0g
昼食	ナトリウム	937mg	938mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	728mg	729mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢			★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ			★ごはん120g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g
間食	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	18.0g	59.9g
	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	945mg	946mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら			★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め			★ごはん120g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリーネサラダ		
	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.1g	56.0g
合計	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	623mg	624mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	42.2g	52.1g
	脂質	30.6g	32.1g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.5g	32.6g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.1g	34.6g
合計(間食込)	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2296mg	2299mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.3g	58.2g
合計(間食込)	脂質	37.6g	39.1g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.9g	39.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	79.1g	204.8g
	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2370mg	2373mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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5月28日(火)までにご連絡下さい。
6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(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27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚げ煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんこんと油揚げの煮物 イカの柚子和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト
	エネルギー	191kcal	454kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	173kcal	430kcal	エネルギー	174kcal	431kcal
	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	9.1g	14.4g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	15.9g
	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	8.3g	9.2g
昼食	★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		
	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト
	エネルギー	212kcal	472kcal	エネルギー	220kcal	486kcal	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	263kcal	519kcal
	たんぱく質	14.6g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.8g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	16.2g	21.3g
	脂質	8.5g	9.8g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.4g	14.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)		
	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト
	エネルギー	240kcal	498kcal	エネルギー	224kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	219kcal	477kcal
	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	15.9g	22.1g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.6g
夕食	★ごはん150g 鶏肉のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)		
	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト
	エネルギー	240kcal	498kcal	エネルギー	224kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	219kcal	477kcal
	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	15.9g	22.1g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.6g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	6.2g	7.9g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.4g	12.2g
合計	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト
	エネルギー	643kcal	1424kcal	エネルギー	638kcal	1415kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	656kcal	1427kcal
	たんぱく質	40.5g	56.6g	たんぱく質	42.3g	58.4g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	42.2g	57.8g
	脂質	30.6g	33.8g	脂質	29.4g	32.4g	脂質	31.1g	34.5g	脂質	31.8g	34.2g	脂質	33.1g	35.6g
合計(間食込)	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト	おかずのみ		ご飯汁物セト
	エネルギー	841kcal	1622kcal	エネルギー	835kcal	1612kcal	エネルギー	857kcal	1643kcal	エネルギー	847kcal	1624kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal
	たんぱく質	47.4g	63.5g	たんぱく質	50.0g	66.1g	たんぱく質	48.9g	65.5g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	37.6g	40.8g	脂質	36.4g	39.4g	脂質	38.1g	41.5g	脂質	38.8g	41.2g	脂質	40.2g	42.7g

※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28日(火)までにご連絡下さい。
6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
「〇」に
表示

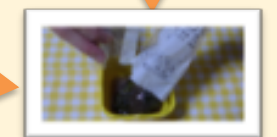
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



ごはんなどを付けて、
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(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27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)		
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ ケチャップ(小袋) パスタのクリーム煮 ハムと春雨のサラダ			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋の甘露煮 ピーフンの中華和え			★ごはん150g 白身魚のしんじょう ごま風味炒め なすの中華風南蛮漬け			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン		
	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	253kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	21.0g	73.8g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	628mg	629mg
昼食	カリウム	177mg	238mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	316mg	377mg	カリウム	308mg	369mg
	リン	85mg	150mg	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	82mg	147mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 鶏肉のチリソース煮 南瓜のピーナツ和え			★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚げナスの煮物 明太春雨サラダ			★ごはん150g 中華煮豚 スナッペンとう きんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 ブロッコリーのカナカマヨネーズ			★ごはん150g チキンのアイオリソース ズッキーニのトマト炒め 野菜のピーナツ和え		
	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	335kcal	578kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g
間食	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	18.9g	71.7g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	997mg	998mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	616mg	677mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	454mg	515mg
	リン	146mg	211mg	リン	126mg	191mg	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋の揚げ煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ レインボーサラダ			★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ オクラのペペロンチーノ パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー スイートおさつ インゲンのごま和え		
	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	406kcal	649kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	47.3g	100.1g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	466mg	467mg
合計	カリウム	679mg	740mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	624mg	685mg	カリウム	742mg	803mg
	リン	200mg	265mg	リン	127mg	192mg	リン	152mg	217mg	リン	216mg	281mg	リン	183mg	248mg
	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	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	994kcal	1723kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	54.7g	56.5g
合計(間食込)	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	87.2g	245.6g
	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	1456mg	1459mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1886mg	1889mg
	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1467mg	1557mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	387mg	582mg	リン	492mg	687mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	54.8g	56.6g
	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	102.7g	261.1g
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1457mg	1460mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1889mg	1892mg
	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1564mg	1747mg
	リン	436mg	631mg	リン	384mg	579mg	リン	392mg	587mg	リン	498mg	693mg	リン	458mg	653mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。

変更は5月28日(火)までにご連絡下さい。
6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

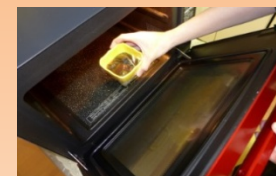


温め○×は
ここに表
示

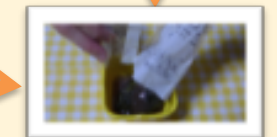
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70〜80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月〜金 9:00〜20:00

土 9:00〜17:00

携帯電話からは…0570-001-911(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27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)		
朝食	★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そばろ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め			★ごはん180g 炒り豆腐 竹輪のごま炒め カリフラワーのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 大豆の洋風五目煮 マリーネサラダ		
	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	216kcal	506kcal
	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	9.1g	72.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	17.1g	80.0g
昼食	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	567mg	568mg
	カリウム	474mg	546mg	カリウム	340mg	412mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	470mg	542mg
	リン	140mg	217mg	リン	89mg	166mg	リン	163mg	240mg	リン	138mg	215mg	リン	166mg	243mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ スナッペンどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし			★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ			★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g サワラの味噌焼 菜の花のソテー ピーマンの炒め物 ポテトマサラダ			★ごはん180g チキンのアイオリソース トマト味のチャンプル 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
間食	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	23.9g	24.6g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	944mg	945mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	569mg	570mg
夕食	カリウム	646mg	718mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	580mg	652mg	カリウム	363mg	435mg
	リン	211mg	288mg	リン	225mg	302mg	リン	214mg	291mg	リン	208mg	285mg	リン	118mg	195mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ きのこソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 オクラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 えびポテトサラダ		
合計	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	249kcal	539kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	15.2g	78.1g
	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	855mg	856mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	625mg	626mg
合計(間食込)	カリウム	461mg	533mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	234mg	311mg	リン	152mg	229mg	リン	157mg	234mg	リン	238mg	315mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
合計	脂質	43.7g	45.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.1g	50.2g
	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	47.9g	236.6g
	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2168mg	2169mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1761mg	1764mg
	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1419mg	1635mg	カリウム	1342mg	1558mg
	リン	585mg	816mg	リン	466mg	697mg	リン	534mg	765mg	リン	584mg	815mg	リン	486mg	717mg
合計	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.3g	50.4g
	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	78.8g	267.5g
合計	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1767mg	1770mg
	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1462mg	1678mg
	リン	596mg	827mg	リン	480mg	711mg	リン	545mg	776mg	リン	596mg	827mg	リン	500mg	731mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g

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

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

変更は5月28日(火)までにご連絡下さい。
6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

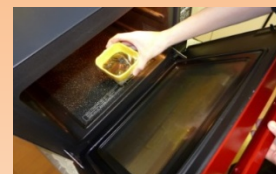


温め〇×は
ココに表示

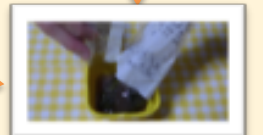
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)