

【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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 切干とインゲンの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ なめこ煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★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
食	エネルギー	179kcal	445kcal	168kcal	447kcal	222kcal	502kcal	138kcal	410kcal	97kcal	372kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	10.5g	5.4g	11.3g	6.5g	12.6g	6.9g	12.9g	4.1g	10.0g	蛋白質
	脂質	14.0g	14.9g	8.8g	9.7g	16.5g	17.4g	7.3g	8.3g	4.7g	5.7g	脂質
	炭水化物	10.7g	66.7g	16.9g	75.9g	11.1g	70.5g	12.8g	69.9g	11.3g	69.0g	炭水化物
	ナトリウム	459mg	906mg	675mg	1120mg	515mg	962mg	767mg	1145mg	628mg	1002mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	2.0g	2.9g	1.6g	2.5g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スパトマト炒め 切昆布煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め マカロニサラダ ★味噌汁		★竹の子ごはん さわら白醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー スパソテー 菜の花のツナ炒め 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★すまし汁			
	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
食	エネルギー	307kcal	580kcal	317kcal	584kcal	243kcal	521kcal	244kcal	532kcal	271kcal	536kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	19.6g	12.0g	18.0g	6.5g	12.9g	18.4g	25.4g	15.3g	20.8g	蛋白質
	脂質	13.8g	14.8g	16.9g	17.8g	14.6g	16.3g	7.6g	8.5g	15.5g	16.8g	脂質
	炭水化物	34.6g	91.7g	28.9g	85.4g	18.5g	75.1g	24.9g	85.2g	17.7g	73.2g	炭水化物
	ナトリウム	1223mg	1669mg	1026mg	1474mg	705mg	1150mg	626mg	1630mg	910mg	1318mg	ナトリウム
	塩分	3.1g	4.2g	2.6g	3.7g	1.8g	2.9g	1.6g	4.1g	2.3g	3.4g	塩分
夕	★やわらかごはん180g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉とれんこんの炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ジャガ芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 五目春雨の酢の物 ★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
食	エネルギー	191kcal	456kcal	300kcal	564kcal	197kcal	479kcal	266kcal	534kcal	257kcal	525kcal	エネルギー
	蛋白質	15.4g	20.9g	11.0g	16.4g	12.5g	19.5g	7.5g	13.1g	11.9g	17.6g	蛋白質
	脂質	7.2g	8.1g	17.4g	18.3g	10.1g	11.8g	15.4g	16.3g	15.1g	16.0g	脂質
	炭水化物	13.6g	69.9g	26.7g	82.6g	15.1g	71.8g	24.9g	81.9g	18.6g	75.3g	炭水化物
	ナトリウム	754mg	1129mg	948mg	1324mg	766mg	1211mg	750mg	1124mg	846mg	1293mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	2.9g	2.4g	3.4g	1.9g	3.1g	1.9g	2.9g	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	677kcal	1481kcal	785kcal	1595kcal	662kcal	1502kcal	648kcal	1476kcal	625kcal	1433kcal	エネルギー	
蛋白質	33.7g	51.0g	28.4g	45.7g	25.5g	45.0g	32.8g	51.4g	31.3g	48.4g	蛋白質	
脂質	35.0g	37.8g	43.1g	45.8g	41.2g	45.5g	30.3g	33.1g	35.3g	38.5g	脂質	
炭水化物	58.9g	228.3g	72.5g	243.9g	44.7g	217.4g	62.6g	237.0g	47.6g	217.5g	炭水化物	
ナトリウム	2436mg	3704mg	2649mg	3918mg	1986mg	3323mg	2143mg	3899mg	2384mg	3613mg	ナトリウム	
塩分	6.2g	9.4g	6.7g	10.0g	5.1g	8.5g	5.5g	9.9g	6.1g	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。

変更は6月4日(火)までにご連絡下さい。
6月15日(土)お届け分より反映します。

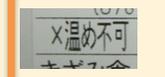
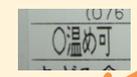
お食事の作り方



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!)



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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g がんもと白菜の煮物 切干とインゲンの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ なめこ煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★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	179kcal	337kcal	168kcal	326kcal	222kcal	380kcal	138kcal	296kcal	97kcal	255kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	8.5g	5.4g	9.1g	6.5g	10.2g	6.9g	10.6g	4.1g	7.8g	蛋白質
	脂質	14.0g	14.7g	8.8g	9.5g	16.5g	17.2g	7.3g	8.0g	4.7g	5.4g	脂質
炭水化物	10.7g	43.4g	16.9g	49.6g	11.1g	43.8g	12.8g	45.5g	11.3g	44.0g	炭水化物	
ナトリウム	459mg	910mg	675mg	1126mg	515mg	966mg	767mg	1218mg	628mg	1079mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.3g	1.7g	2.9g	1.3g	2.5g	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	塩分	
昼		★全粥240g 和風唐揚げ スパトマト炒め 切昆布煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g さわら白醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★全粥240g ハーブチキンソテー スパソテー 菜の花のツナ炒め 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★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	307kcal	465kcal	317kcal	475kcal	243kcal	401kcal	244kcal	402kcal	271kcal	429kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	17.2g	12.0g	15.7g	6.5g	10.2g	18.4g	22.1g	15.3g	19.0g	蛋白質
	脂質	13.8g	14.5g	16.9g	17.6g	14.6g	15.3g	7.6g	8.3g	15.5g	16.2g	脂質
炭水化物	34.6g	67.3g	28.9g	61.6g	18.5g	51.2g	24.9g	57.6g	17.7g	50.4g	炭水化物	
ナトリウム	1223mg	1674mg	1026mg	1477mg	705mg	1156mg	626mg	1077mg	910mg	1361mg	ナトリウム	
塩分	3.1g	4.3g	2.6g	3.8g	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	2.3g	3.5g	塩分	
夕		★全粥240g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉とれんこんの炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごまボン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ ジャガ芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 五目春雨の酢の物 ★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	191kcal	349kcal	300kcal	458kcal	197kcal	355kcal	266kcal	424kcal	257kcal	415kcal	エネルギー
	蛋白質	15.4g	19.1g	11.0g	14.7g	12.5g	16.2g	7.5g	11.2g	11.9g	15.6g	蛋白質
	脂質	7.2g	7.9g	17.4g	18.1g	10.1g	10.8g	15.4g	16.1g	15.1g	15.8g	脂質
炭水化物	13.6g	46.3g	26.7g	59.4g	15.1g	47.8g	24.9g	57.6g	18.6g	51.3g	炭水化物	
ナトリウム	754mg	1205mg	948mg	1399mg	766mg	1217mg	750mg	1201mg	846mg	1297mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	2.4g	3.6g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	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	677kcal	1151kcal	785kcal	1259kcal	662kcal	1136kcal	648kcal	1122kcal	625kcal	1099kcal	エネルギー
	蛋白質	33.7g	44.8g	28.4g	39.5g	25.5g	36.6g	32.8g	43.9g	31.3g	42.4g	蛋白質
	脂質	35.0g	37.1g	43.1g	45.2g	41.2g	43.3g	30.3g	32.4g	35.3g	37.4g	脂質
	炭水化物	58.9g	157.0g	72.5g	170.6g	44.7g	142.8g	62.6g	160.7g	47.6g	145.7g	炭水化物
ナトリウム	2436mg	3789mg	2649mg	4002mg	1986mg	3339mg	2143mg	3496mg	2384mg	3737mg	ナトリウム	
塩分	6.2g	9.6g	6.7g	10.2g	5.1g	8.5g	5.5g	8.9g	6.1g	9.5g	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6月4日(火)までにご連絡下さい。
6月15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
〇〇に表示

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、
お皿に盛り付けて
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、
よりきれいに盛り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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	五目豆腐煮	鶏団子の中華風	五色煮	がんも煮	肉団子の甘酢煮	野菜の三杯酢	一夜漬	若芽のゴマ酢和え	大根と竹輪の酢の物	昆布の佃煮		
	★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)	★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)		
	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	82kcal	256kcal	76kcal	250kcal	89kcal	263kcal	100kcal	274kcal	132kcal	306kcal	エネルギー
蛋白質	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.0g	6.8g	2.8g	6.6g	蛋白質	
脂質	3.3g	4.0g	2.8g	3.5g	3.7g	4.4g	4.6g	5.3g	5.8g	6.5g	脂質	
炭水化物	11.5g	49.8g	10.3g	48.6g	11.4g	49.7g	11.5g	49.8g	17.3g	55.6g	炭水化物	
ナトリウム	526mg	1053mg	544mg	1071mg	460mg	987mg	524mg	1051mg	566mg	1093mg	ナトリウム	
塩分	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	塩分	
昼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	鮭のおろし煮	スパイシーチキン	とんかつ	白身の味噌煮	大根と椎茸の煮物	ふきの煮物	はんぺんの玉子とじ	黒豆煮	五色煮豆		
	青菜のおひたし	えんどう豆とベーコン炒め	大根煮	マリーネサラダ	法蓮草のおひたし	★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)		
	★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)	★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)		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	150kcal	324kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	225kcal	399kcal	175kcal	349kcal	エネルギー	
蛋白質	6.9g	10.7g	7.7g	11.5g	6.3g	10.1g	5.7g	9.5g	10.0g	13.8g	蛋白質	
脂質	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	14.0g	14.7g	6.3g	7.0g	脂質	
炭水化物	15.8g	54.1g	17.6g	55.9g	15.9g	54.2g	19.5g	57.8g	19.3g	57.6g	炭水化物	
ナトリウム	718mg	1245mg	824mg	1351mg	774mg	1301mg	666mg	1193mg	930mg	1457mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.4g	3.7g	塩分	
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ	焼肉炒め	白身の照焼き	鮭の西京焼	鶏肉のデミソース煮	鶏肉のすき焼き煮	白菜と若芽の煮物	ブロッコリーと鶏肉の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ひじき煮		
	金時豆の煮物	大根なます	サラダスパゲティ	若芽とパインの酢の物	大根とベーコンの煮物	★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)		
	★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)	★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)		
	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	172kcal	346kcal	148kcal	322kcal	234kcal	408kcal	181kcal	355kcal	177kcal	351kcal	エネルギー	
蛋白質	8.0g	11.8g	3.2g	7.0g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	7.1g	10.9g	蛋白質	
脂質	5.6g	6.3g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	7.9g	8.6g	9.6g	10.3g	脂質	
炭水化物	22.5g	60.8g	19.1g	57.4g	15.0g	53.3g	20.3g	58.6g	16.1g	54.4g	炭水化物	
ナトリウム	683mg	1210mg	784mg	1311mg	784mg	1311mg	763mg	1290mg	766mg	1293mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	3.1g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	1.9g	3.3g	塩分	
食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	鮭のおろし煮	スパイシーチキン	とんかつ	白身の味噌煮	大根と椎茸の煮物	ふきの煮物	はんぺんの玉子とじ	黒豆煮	五色煮豆		
	★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)	★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)		
	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	404kcal	926kcal	408kcal	930kcal	505kcal	1027kcal	506kcal	1028kcal	484kcal	1006kcal	エネルギー
蛋白質	17.0g	28.4g	13.8g	25.2g	15.5g	26.9g	16.1g	27.5g	19.9g	31.3g	蛋白質	
脂質	16.0g	18.1g	18.8g	20.9g	28.8g	30.9g	26.5g	28.6g	21.7g	23.8g	脂質	
炭水化物	49.8g	164.7g	47.0g	161.9g	42.3g	157.2g	51.3g	166.2g	52.7g	167.6g	炭水化物	
ナトリウム	1927mg	3508mg	2152mg	3733mg	2018mg	3599mg	1953mg	3534mg	2262mg	3843mg	ナトリウム	
塩分	4.9g	8.9g	5.5g	9.5g	5.1g	9.2g	5.0g	9.0g	5.8g	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。

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ことがあります
※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6月4日(火)までにご連絡下さい。
6月15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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
	エネルギー	174kcal	367kcal	185kcal	378kcal	180kcal	373kcal	174kcal	367kcal	171kcal	364kcal
	たんぱく質	7.1g	10.4g	11.9g	15.2g	8.9g	12.2g	11.7g	15.0g	8.6g	11.9g
	脂質	9.5g	10.0g	10.1g	10.6g	5.0g	5.5g	8.0g	8.5g	10.2g	10.7g
	炭水化物	16.0g	57.9g	13.4g	55.3g	24.4g	66.3g	16.8g	58.7g	12.8g	54.7g
	ナトリウム	467mg	468mg	703mg	704mg	570mg	571mg	672mg	673mg	598mg	599mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.4g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え		★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スナップえんどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g カレイのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		
	エネルギー	252kcal	445kcal	213kcal	406kcal	216kcal	409kcal	229kcal	422kcal	265kcal	458kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	12.8g	16.1g	18.0g	21.3g	13.6g	16.9g	17.8g	21.1g
	脂質	10.0g	10.5g	10.6g	11.1g	10.8g	11.3g	10.9g	11.4g	12.3g	12.8g
	炭水化物	20.7g	62.6g	19.0g	60.9g	10.3g	52.2g	20.6g	62.5g	22.1g	64.0g
	ナトリウム	729mg	730mg	686mg	687mg	676mg	677mg	916mg	917mg	803mg	804mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 五目春雨の酢の物		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
夕食	エネルギー	224kcal	417kcal	235kcal	428kcal	246kcal	439kcal	246kcal	439kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	13.6g	16.9g	16.3g	19.6g	16.6g	19.9g	14.4g	17.7g
	脂質	8.0g	8.5g	11.6g	12.1g	13.4g	13.9g	12.1g	12.6g	8.6g	9.1g
	炭水化物	20.1g	62.0g	19.0g	60.9g	12.2g	54.1g	15.2g	57.1g	19.8g	61.7g
	ナトリウム	1007mg	1008mg	900mg	901mg	679mg	680mg	569mg	570mg	764mg	765mg
	食塩相当量	2.6g	2.6g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g
合計	エネルギー	650kcal	1229kcal	633kcal	1212kcal	642kcal	1221kcal	649kcal	1228kcal	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	43.2g	53.1g	38.3g	48.2g	43.2g	53.1g	41.9g	51.8g	40.8g	50.7g
	脂質	27.5g	29.0g	32.3g	33.8g	29.2g	30.7g	31.0g	32.5g	31.1g	32.6g
	炭水化物	56.8g	182.5g	51.4g	177.1g	46.9g	172.6g	52.6g	178.3g	54.7g	180.4g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	2289mg	2292mg	1925mg	1928mg	2157mg	2160mg	2165mg	2168mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	832kcal	1411kcal	849kcal	1428kcal	848kcal	1427kcal	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	50.9g	60.8g	46.2g	56.1g	49.3g	59.2g	49.8g	59.7g	48.2g	58.1g
	脂質	34.5g	36.0g	39.3g	40.8g	36.3g	37.8g	38.0g	39.5g	38.1g	39.6g
	炭水化物	84.6g	210.3g	79.6g	205.3g	78.8g	204.5g	80.8g	206.5g	83.6g	209.3g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	2365mg	2368mg	1999mg	2002mg	2233mg	2236mg	2242mg	2245mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	6.0g	6.0g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g

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

※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6月4日(火)までにご連絡下さい。
 6月15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、
 よりきれいに盛り付けられます



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)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おさかパルコープ

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麴・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)		
	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	
	エネルギー	174kcal	436kcal	185kcal	451kcal	180kcal	438kcal	174kcal	436kcal	171kcal	428kcal
	たんぱく質	7.1g	12.6g	11.9g	17.7g	8.9g	14.1g	11.7g	17.2g	8.6g	13.7g
	脂質	9.5g	10.4g	10.1g	11.7g	5.0g	5.8g	8.0g	8.9g	10.2g	11.0g
炭水化物	16.0g	71.5g	13.4g	68.3g	24.4g	79.6g	16.8g	72.3g	12.8g	67.9g	
ナトリウム	467mg	742mg	703mg	964mg	570mg	798mg	672mg	899mg	598mg	859mg	
食塩相当量	1.2g	1.9g	1.8g	2.5g	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	1.5g	2.2g	
昼食	★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スナップえんどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	
	エネルギー	252kcal	508kcal	213kcal	472kcal	216kcal	472kcal	229kcal	485kcal	265kcal	527kcal
	たんぱく質	17.3g	22.5g	12.8g	18.0g	18.0g	23.1g	13.6g	18.8g	17.8g	23.4g
	脂質	10.0g	10.9g	10.6g	11.9g	10.8g	11.6g	10.9g	11.6g	12.3g	13.4g
炭水化物	20.7g	75.0g	19.0g	73.2g	10.3g	65.1g	20.6g	75.4g	22.1g	77.3g	
ナトリウム	729mg	877mg	686mg	851mg	676mg	938mg	916mg	1111mg	803mg	1030mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	1.7g	2.2g	1.7g	2.4g	2.3g	2.8g	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
夕食	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	
	エネルギー	224kcal	481kcal	209kcal	478kcal	246kcal	510kcal	246kcal	508kcal	214kcal	474kcal
	たんぱく質	18.8g	23.8g	14.3g	20.2g	16.3g	21.9g	16.6g	22.1g	14.4g	19.7g
	脂質	8.0g	8.8g	11.5g	12.7g	13.4g	14.3g	12.1g	13.2g	8.6g	9.9g
	炭水化物	20.1g	75.1g	12.1g	68.1g	12.2g	68.3g	15.2g	70.3g	19.8g	74.4g
ナトリウム	1007mg	1235mg	867mg	1095mg	679mg	907mg	569mg	831mg	764mg	929mg	
食塩相当量	2.6g	3.1g	2.2g	2.8g	1.7g	2.3g	1.4g	2.1g	1.9g	2.4g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	おかずのみ	ご飯汁物トット	
	エネルギー	650kcal	1425kcal	607kcal	1401kcal	642kcal	1420kcal	649kcal	1429kcal	650kcal	1429kcal
	たんぱく質	43.2g	58.9g	39.0g	55.9g	43.2g	59.1g	41.9g	58.1g	40.8g	56.8g
	脂質	27.5g	30.1g	32.2g	36.3g	29.2g	31.7g	31.0g	33.7g	31.1g	34.3g
	炭水化物	56.8g	221.6g	44.5g	209.6g	46.9g	213.0g	52.6g	218.0g	54.7g	219.6g
ナトリウム	2203mg	2854mg	2256mg	2910mg	1925mg	2643mg	2157mg	2841mg	2165mg	2818mg	
食塩相当量	5.6g	7.3g	5.7g	7.4g	4.9g	6.7g	5.5g	7.2g	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1622kcal	806kcal	1600kcal	849kcal	1627kcal	848kcal	1628kcal	851kcal	1630kcal
	たんぱく質	50.9g	66.6g	46.9g	63.8g	49.3g	65.2g	49.8g	66.0g	48.2g	64.2g
	脂質	34.5g	37.1g	39.2g	43.3g	36.3g	38.8g	38.0g	40.7g	38.1g	41.3g
	炭水化物	84.6g	249.4g	72.7g	237.8g	78.8g	244.9g	80.8g	246.2g	83.6g	248.5g
	ナトリウム	2279mg	2930mg	2332mg	2986mg	1999mg	2717mg	2233mg	2917mg	2242mg	2895mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	5.9g	7.6g	5.1g	6.9g	5.7g	7.4g	5.7g	7.4g	

変更は6月4日(火)までにご連絡下さい。
6月15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



「〇」表示
は
温めOK

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



ごはんなどを付けて、
1膳の完成です

生活協同組合おさかパルコープ
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)

※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、商品は使用日に限っ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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 かぼちゃのオリブサラダ きのこのきんぴら		★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ		★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえのきの炒め物 コーンサラダ		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め コールスローサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし れんこんの土佐煮 春雨のサラダ			
	エネルギー	298kcal	541kcal	305kcal	548kcal	271kcal	514kcal	301kcal	544kcal	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	5.9g	10.0g	6.0g	10.1g	6.9g	11.0g	5.1g	9.2g	
	脂質	19.5g	20.1g	21.8g	22.4g	15.4g	16.0g	16.9g	17.5g	20.6g	21.2g	
	炭水化物	21.0g	73.8g	21.1g	73.9g	27.9g	80.7g	30.1g	82.9g	28.5g	81.3g	
	ナトリウム	580mg	581mg	376mg	377mg	605mg	606mg	635mg	636mg	546mg	547mg	
	カリウム	409mg	470mg	285mg	346mg	533mg	594mg	498mg	559mg	361mg	422mg	
	リン	145mg	210mg	79mg	144mg	123mg	188mg	104mg	169mg	115mg	180mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.0g	1.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッフえんどう 白菜と人参の炒め煮 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人参シャトー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g サワラのおろし煮 赤玉南瓜煮 四色なます		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 牛肉とひじきの炒め煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ		
エネルギー		352kcal	595kcal	361kcal	604kcal	294kcal	537kcal	308kcal	551kcal	340kcal	583kcal	
たんぱく質		10.6g	14.7g	10.9g	15.0g	10.8g	14.9g	7.6g	11.7g	11.5g	15.6g	
脂質		22.2g	22.8g	18.2g	18.8g	11.7g	12.3g	14.8g	15.4g	18.9g	19.5g	
炭水化物		26.2g	79.0g	37.3g	90.1g	34.8g	87.6g	35.9g	88.7g	29.5g	82.3g	
ナトリウム		531mg	532mg	463mg	464mg	494mg	495mg	596mg	597mg	619mg	620mg	
カリウム		450mg	511mg	603mg	664mg	730mg	791mg	542mg	603mg	542mg	603mg	
リン		112mg	177mg	134mg	199mg	163mg	228mg	114mg	179mg	152mg	217mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 里芋のかに風あんかけ 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 白身の磯辺揚げ オクラ 天つゆ さっぱりポテトサラダ 大根とひじきの煮物		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ			
	エネルギー	321kcal	564kcal	333kcal	576kcal	400kcal	643kcal	370kcal	613kcal	333kcal	576kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	9.9g	14.0g	10.4g	14.5g	13.2g	17.3g	11.5g	15.6g	
	脂質	19.9g	20.5g	19.0g	19.6g	25.6g	26.2g	21.1g	21.7g	19.4g	20.0g	
	炭水化物	29.8g	82.6g	29.8g	82.6g	31.2g	84.0g	30.0g	82.8g	28.0g	80.8g	
	ナトリウム	627mg	628mg	657mg	658mg	649mg	650mg	696mg	697mg	845mg	846mg	
	カリウム	581mg	642mg	619mg	680mg	416mg	477mg	479mg	540mg	564mg	625mg	
	リン	128mg	193mg	137mg	202mg	139mg	204mg	182mg	247mg	167mg	232mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.2g	
	合計	エネルギー	971kcal	1700kcal	999kcal	1728kcal	965kcal	1694kcal	979kcal	1708kcal	999kcal	1728kcal
たんぱく質		27.7g	40.0g	26.7g	39.0g	27.2g	39.5g	27.7g	40.0g	28.1g	40.4g	
脂質		61.6g	63.4g	59.0g	60.9g	52.7g	54.5g	52.8g	54.6g	58.9g	60.7g	
炭水化物		77.0g	235.4g	88.2g	246.6g	93.9g	252.3g	96.0g	254.4g	86.0g	244.4g	
ナトリウム		1738mg	1741mg	1496mg	1499mg	1748mg	1751mg	1927mg	1930mg	2010mg	2013mg	
カリウム		1440mg	1623mg	1507mg	1690mg	1679mg	1862mg	1519mg	1702mg	1467mg	1650mg	
リン		385mg	580mg	350mg	545mg	425mg	620mg	400mg	595mg	434mg	629mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	3.8g	3.8g	4.4g	4.5g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1035kcal	1764kcal	1047kcal	1776kcal	1029kcal	1758kcal	1027kcal	1756kcal	1062kcal	1791kcal
		たんぱく質	28.1g	40.4g	27.1g	39.4g	27.6g	39.9g	28.1g	40.4g	28.4g	40.7g
	脂質	61.7g	63.5g	59.1g	60.9g	52.8g	54.6g	52.9g	54.7g	59.0g	60.8g	
	炭水化物	92.5g	250.9g	99.7g	258.1g	109.4g	267.8g	107.5g	265.9g	101.2g	259.6g	
	ナトリウム	1741mg	1744mg	1499mg	1502mg	1751mg	1754mg	1930mg	1933mg	2011mg	2014mg	
	カリウム	1500mg	1683mg	1563mg	1746mg	1739mg	1922mg	1575mg	1758mg	1557mg	1740mg	
	リン	392mg	587mg	356mg	551mg	432mg	627mg	406mg	601mg	439mg	634mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	3.8g	3.8g	4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	

※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、商品は使用日限定に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6月4日(火)までにご連絡下さい。
 6月15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



ココに表示
 温め〇×は

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、
 お皿に盛り付けて
 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、
 よりきれいに盛り付けられます



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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 野菜の卵白煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			
	エネルギー	193kcal	483kcal	260kcal	550kcal	237kcal	527kcal	215kcal	505kcal	209kcal	499kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	8.3g	13.2g	10.0g	14.9g	12.5g	17.4g	9.5g	14.4g	
	脂質	10.9g	11.6g	21.0g	21.7g	13.6g	14.3g	10.9g	11.6g	10.0g	10.7g	
	炭水化物	15.9g	78.8g	9.6g	72.5g	18.8g	81.7g	17.3g	80.2g	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	804mg	805mg	477mg	478mg	699mg	700mg	648mg	649mg	589mg	590mg	
	カリウム	550mg	622mg	359mg	431mg	462mg	534mg	426mg	498mg	459mg	531mg	
	リン	147mg	224mg	113mg	190mg	138mg	215mg	175mg	252mg	141mg	218mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.7g	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g ブリの酒粕焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 春雨の中華和え		★ごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スパッテ 菜の花のクリーム煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g さわら白醤油焼 オクラ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ		★ごはん180g 白身の天ぷら ふわふわおろしソース 牛ごぼうの生姜煮 野菜のピーナッツ和え		
エネルギー		299kcal	589kcal	285kcal	575kcal	257kcal	547kcal	337kcal	627kcal	337kcal	627kcal	
たんぱく質		15.2g	20.1g	13.7g	18.6g	14.3g	19.2g	12.1g	17.0g	16.1g	21.0g	
脂質		16.0g	16.7g	15.0g	15.7g	14.3g	15.0g	20.5g	21.2g	19.9g	20.6g	
炭水化物		19.2g	82.1g	25.3g	88.2g	17.0g	79.9g	24.1g	87.0g	22.1g	85.0g	
ナトリウム		583mg	584mg	761mg	762mg	716mg	717mg	829mg	830mg	774mg	775mg	
カリウム		410mg	482mg	493mg	565mg	507mg	579mg	506mg	578mg	568mg	640mg	
リン		121mg	198mg	229mg	306mg	179mg	256mg	156mg	233mg	201mg	278mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g メンチカツ ピーマンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			
	エネルギー	293kcal	583kcal	265kcal	555kcal	306kcal	596kcal	322kcal	612kcal	262kcal	552kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.6g	17.2g	22.1g	22.5g	22.5g	14.7g	19.6g	13.8g	18.7g	
	脂質	14.6g	15.3g	11.1g	11.8g	20.1g	20.8g	13.5g	14.2g	12.2g	12.9g	
	炭水化物	26.7g	89.6g	23.8g	86.7g	10.7g	73.6g	35.1g	98.0g	25.4g	88.3g	
	ナトリウム	746mg	747mg	639mg	640mg	600mg	601mg	543mg	544mg	775mg	776mg	
	カリウム	537mg	609mg	618mg	690mg	507mg	579mg	661mg	733mg	468mg	540mg	
	リン	203mg	280mg	225mg	302mg	100mg	177mg	195mg	272mg	221mg	298mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	
	合計	エネルギー	785kcal	1655kcal	810kcal	1680kcal	800kcal	1670kcal	874kcal	1744kcal	808kcal	1678kcal
たんぱく質		38.6g	53.3g	39.2g	53.9g	41.9g	56.6g	39.3g	54.0g	39.4g	54.1g	
脂質		41.5g	43.6g	47.1g	49.2g	48.0g	50.1g	44.9g	47.0g	42.1g	44.2g	
炭水化物		61.8g	250.5g	58.7g	247.4g	46.5g	235.2g	76.5g	265.2g	67.4g	256.1g	
ナトリウム		2133mg	2136mg	1877mg	1880mg	2018mg	2018mg	2020mg	2023mg	2138mg	2141mg	
カリウム		1497mg	1713mg	1470mg	1686mg	1476mg	1692mg	1593mg	1809mg	1495mg	1711mg	
リン		471mg	702mg	567mg	798mg	417mg	648mg	526mg	757mg	563mg	794mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	913kcal	1783kcal	906kcal	1776kcal	928kcal	1798kcal	970kcal	1840kcal	934kcal	1804kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	40.0g	54.7g	42.7g	57.4g	40.1g	54.8g	40.0g	54.7g	
脂質	41.7g	43.8g	47.3g	49.4g	48.2g	50.3g	45.1g	47.2g	42.3g	44.4g		
炭水化物	92.7g	281.4g	81.7g	270.4g	77.4g	266.1g	99.5g	288.2g	97.9g	286.6g		
ナトリウム	2139mg	2142mg	1883mg	1886mg	2021mg	2024mg	2029mg	2032mg	2140mg	2143mg		
カリウム	1617mg	1833mg	1583mg	1799mg	1596mg	1812mg	1706mg	1922mg	1675mg	1891mg		
リン	485mg	716mg	579mg	810mg	431mg	662mg	538mg	769mg	574mg	805mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	5.4g	5.5g		

※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6月4日(火)までにご連絡下さい。
 6月15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



ココに表示は温めOKは



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)