

【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

		7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 ふきのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 椎茸昆布 ★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	113kcal	388kcal	139kcal	407kcal	173kcal	445kcal	123kcal	400kcal	136kcal	408kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.2g	11.7g	9.7g	15.5g	7.0g	13.0g	4.8g	11.6g	7.7g	13.8g	蛋白質	
	脂 質	4.0g	5.6g	5.3g	6.2g	10.4g	11.4g	7.3g	8.9g	6.9g	7.9g	脂 質	
	炭水化物	13.6g	69.3g	13.3g	69.8g	13.2g	70.0g	10.2g	66.3g	12.4g	69.2g	炭水化物	
	ナトリウム	775mg	1226mg	502mg	951mg	337mg	788mg	706mg	1154mg	595mg	1088mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	1.3g	2.4g	0.9g	2.0g	1.8g	2.9g	1.5g	2.8g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 豆腐のかに風あんかけ 白菜と若布の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー ピーマンソテー ナスの煮びたし ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 菜の花のソテー ジャガ芋ときのこの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの煮物 ★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	276kcal	550kcal	295kcal	574kcal	252kcal	517kcal	250kcal	525kcal	255kcal	522kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.1g	19.2g	15.0g	21.2g	11.9g	17.4g	14.7g	20.8g	16.0g	21.6g	蛋白質	
	脂 質	14.0g	15.0g	21.2g	22.9g	16.7g	17.6g	11.7g	13.4g	11.8g	12.7g	脂 質	
	炭水化物	22.8g	80.2g	10.1g	67.1g	13.8g	70.1g	22.3g	78.5g	20.4g	76.7g	炭水化物	
	ナトリウム	936mg	1382mg	650mg	1024mg	617mg	992mg	822mg	1197mg	1092mg	1543mg	ナトリウム	
	塩 分	2.4g	3.5g	1.7g	2.6g	1.6g	2.5g	2.1g	3.0g	2.8g	3.9g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 竹の子と春雨の煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み ブロッコリー 高野豆腐の味噌煮 さっぱりポテトサラダ ★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 さつま芋と豚肉の揚げ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん マーボ春雨 かぼきんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き れんこんと人参の甘露煮 ★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	
食	エネルギー	227kcal	499kcal	244kcal	510kcal	245kcal	520kcal	311kcal	591kcal	259kcal	534kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.2g	22.3g	9.4g	15.2g	8.4g	15.0g	7.2g	13.3g	13.2g	19.8g	蛋白質	
	脂 質	5.6g	6.6g	13.3g	14.2g	13.1g	14.7g	19.6g	20.5g	11.1g	12.7g	脂 質	
	炭水化物	27.1g	84.0g	22.4g	78.8g	23.6g	79.4g	26.0g	85.4g	25.1g	80.9g	炭水化物	
	ナトリウム	849mg	1294mg	967mg	1413mg	742mg	1214mg	634mg	1081mg	449mg	894mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.1g	2.3g	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	616kcal	1437kcal	678kcal	1491kcal	670kcal	1482kcal	684kcal	1516kcal	650kcal	1464kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.5g	53.2g	34.1g	51.9g	27.3g	45.4g	26.7g	45.7g	36.9g	55.2g	蛋白質	
	脂 質	23.6g	27.2g	39.8g	43.3g	40.2g	43.7g	38.6g	42.8g	29.8g	33.3g	脂 質	
	炭水化物	63.5g	233.5g	45.8g	215.7g	50.6g	219.5g	58.5g	230.2g	57.9g	226.8g	炭水化物	
	ナトリウム	2560mg	3902mg	2119mg	3388mg	1696mg	2994mg	2162mg	3432mg	2136mg	3525mg	ナトリウム	
塩 分	6.5g	9.9g	5.4g	8.6g	4.3g	7.6g	5.5g	8.7g	5.4g	9.0g	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7月23日(火)までにご連絡下さい。
8月3日(土)お届け分より反映します。

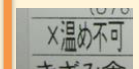
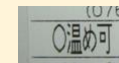
お食事の作り方



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！)



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

		7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)			
朝		★全粥240g 車麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 ふきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 113kcal 5.2g 4.0g 13.6g 775mg 2.0g	ご飯汁物セット 271kcal 8.9g 4.7g 46.3g 1226mg 3.1g	おかずのみ 139kcal 9.7g 5.3g 13.3g 502mg 1.3g	ご飯汁物セット 297kcal 13.4g 6.0g 46.0g 953mg 2.4g	おかずのみ 173kcal 7.0g 10.4g 13.2g 337mg 0.9g	ご飯汁物セット 331kcal 10.7g 11.1g 45.9g 788mg 2.0g	おかずのみ 123kcal 4.8g 7.3g 10.2g 706mg 1.8g	ご飯汁物セット 281kcal 8.5g 8.0g 42.9g 1157mg 2.9g	おかずのみ 136kcal 7.7g 6.9g 12.4g 595mg 1.5g	ご飯汁物セット 294kcal 11.4g 7.6g 45.1g 1046mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 豆腐のかに風あんかけ 白菜と若布の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ハーブチキンソテー ピーマンソテー ナスの煮びたし ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 菜の花のソテー ジャガ芋ときのこの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 276kcal 13.1g 14.0g 22.8g 936mg 2.4g	ご飯汁物セット 434kcal 16.8g 14.7g 55.5g 1387mg 3.5g	おかずのみ 295kcal 15.0g 21.2g 10.1g 650mg 1.7g	ご飯汁物セット 453kcal 18.7g 21.9g 42.8g 1101mg 2.8g	おかずのみ 252kcal 11.9g 16.7g 13.8g 617mg 1.6g	ご飯汁物セット 410kcal 15.6g 17.4g 46.5g 1068mg 2.7g	おかずのみ 250kcal 14.7g 11.7g 22.3g 822mg 2.1g	ご飯汁物セット 408kcal 18.4g 12.4g 55.0g 1273mg 3.2g	おかずのみ 255kcal 16.0g 11.8g 20.4g 1092mg 2.8g	ご飯汁物セット 413kcal 19.7g 12.5g 53.1g 1543mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★全粥240g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 竹の子と春雨の煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツマト煮込み ブロッコリー 高野豆腐の味噌煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ さつま芋と豚肉の揚煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん マーボ春雨 かぼきんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き れんこんと人参の甘露煮 ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 227kcal 16.2g 5.6g 27.1g 849mg 2.2g	ご飯汁物セット 385kcal 19.9g 6.3g 59.8g 1300mg 3.3g	おかずのみ 244kcal 9.4g 13.3g 22.4g 967mg 2.5g	ご飯汁物セット 402kcal 13.1g 14.0g 55.1g 1418mg 3.6g	おかずのみ 245kcal 8.4g 13.1g 23.6g 742mg 1.9g	ご飯汁物セット 403kcal 12.1g 13.8g 56.3g 1193mg 3.0g	おかずのみ 311kcal 7.2g 19.6g 26.0g 634mg 1.6g	ご飯汁物セット 469kcal 10.9g 20.3g 58.7g 1085mg 2.8g	おかずのみ 259kcal 13.2g 11.1g 25.1g 449mg 1.1g	ご飯汁物セット 417kcal 16.9g 11.8g 57.8g 900mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夜		★全粥240g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 竹の子と春雨の煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツマト煮込み ブロッコリー 高野豆腐の味噌煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ さつま芋と豚肉の湯煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん マーボ春雨 かぼきんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き れんこんと人参の甘露煮 ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 616kcal 34.5g 23.6g 63.5g 2560mg 6.5g	ご飯汁物セット 1090kcal 45.6g 25.7g 161.6g 3913mg 10.0g	おかずのみ 678kcal 34.1g 39.8g 45.8g 2119mg 5.4g	ご飯汁物セット 1152kcal 45.2g 41.9g 143.9g 3472mg 8.8g	おかずのみ 670kcal 27.3g 40.2g 50.6g 1696mg 4.3g	ご飯汁物セット 1144kcal 38.4g 42.3g 148.7g 3049mg 7.8g	おかずのみ 684kcal 26.7g 38.6g 58.5g 2162mg 5.5g	ご飯汁物セット 1158kcal 37.8g 40.7g 156.6g 3515mg 8.9g	おかずのみ 650kcal 36.9g 29.8g 57.9g 2136mg 5.4g	ご飯汁物セット 1124kcal 48.0g 31.9g 156.0g 3489mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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7月23日(火)までにご連絡下さい。
8月3日(土)お届け分より反映します。

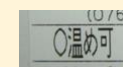
お食事の作り方



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

		7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)			
朝		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	89kcal	263kcal	102kcal	276kcal	122kcal	296kcal	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	エネルギー	
	蛋白質	2.9g	6.7g	2.0g	5.8g	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	3.1g	6.9g	蛋白質	
	脂 質	3.1g	3.8g	5.1g	5.8g	5.8g	6.5g	5.1g	5.8g	4.2g	4.9g	脂 質	
	炭水化物	13.9g	52.2g	13.1g	51.4g	13.6g	51.9g	9.9g	48.2g	14.6g	52.9g	炭水化物	
	ナトリウム	459mg	986mg	558mg	1085mg	667mg	1194mg	634mg	1161mg	619mg	1146mg	ナトリウム	
	塩 分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.7g	3.0g	1.6g	3.0g	1.6g	2.9g	塩 分	
昼		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	212kcal	386kcal	147kcal	321kcal	161kcal	335kcal	145kcal	319kcal	216kcal	390kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.3g	12.1g	6.8g	10.6g	8.8g	12.6g	5.7g	9.5g	9.4g	13.2g	蛋白質	
	脂 質	10.8g	11.5g	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	6.5g	7.2g	12.0g	12.7g	脂 質	
	炭水化物	19.9g	58.2g	16.0g	54.3g	16.3g	54.6g	15.6g	53.9g	17.4g	55.7g	炭水化物	
	ナトリウム	1012mg	1539mg	790mg	1317mg	859mg	1386mg	809mg	1336mg	828mg	1355mg	ナトリウム	
	塩 分	2.6g	3.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	塩 分	
夕		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★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 きのこの玉子とし 鶏肉のすき焼き煮 ★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	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	202kcal	376kcal	214kcal	388kcal	168kcal	342kcal	204kcal	378kcal	180kcal	354kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.0g	10.8g	8.3g	12.1g	8.7g	12.5g	11.7g	15.5g	7.3g	11.1g	蛋白質	
	脂 質	11.0g	11.7g	10.2g	10.9g	6.2g	6.9g	9.4g	10.1g	9.0g	9.7g	脂 質	
	炭水化物	17.7g	56.0g	21.6g	59.9g	20.7g	59.0g	18.9g	57.2g	18.0g	56.3g	炭水化物	
	ナトリウム	834mg	1361mg	857mg	1384mg	719mg	1246mg	993mg	1520mg	778mg	1305mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	2.5g	3.9g	2.0g	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	503kcal	1025kcal	463kcal	985kcal	451kcal	973kcal	454kcal	976kcal	499kcal	1021kcal	エネルギー	
	蛋白質	18.2g	29.6g	17.1g	28.5g	21.1g	32.5g	21.3g	32.7g	19.8g	31.2g	蛋白質	
	脂 質	24.9g	27.0g	22.1g	24.2g	18.6g	20.7g	21.0g	23.1g	25.2g	27.3g	脂 質	
	炭水化物	51.5g	166.4g	50.7g	165.6g	50.6g	165.5g	44.4g	159.3g	50.0g	164.9g	炭水化物	
	ナトリウム	2305mg	3886mg	2205mg	3786mg	2245mg	3826mg	2436mg	4017mg	2225mg	3806mg	ナトリウム	
	塩 分	5.9g	9.9g	5.6g	9.6g	5.7g	9.7g	6.2g	10.2g	5.7g	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。

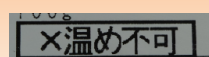
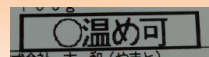
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

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(有料)

変更は7月23日(火)までにご連絡下さい。
8月3日(土)お届け分より反映します。

(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

	7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 ひとくちがんと煮 なめこと若芽のサッと煮			★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生妻バター風味 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		
		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	170kcal	363kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.0g	11.3g	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
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	8.5g	50.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	21.6g	63.5g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	937mg	938mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	515mg	516mg
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物			★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ			★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		
		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	229kcal	422kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	14.9g	15.4g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	899mg	900mg
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ さつま芋の甘露煮			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物			★ごはん120g 身身魚のムニエル 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		
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	272kcal	465kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	780mg	781mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	671kcal	1250kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	53.6g	179.3g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.4g	176.1g
	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2194mg	2197mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)		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	868kcal	1447kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal
	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	79.3g	205.0g
	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2347mg	2350mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2271mg	2274mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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。
※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7月23日(火)までにご連絡下さい。
8月3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)

(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

	7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 ひとくちがんと煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★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煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
		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	170kcal	428kcal	エネルギー	157kcal	414kcal	エネルギー	191kcal	454kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	212kcal	469kcal
	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	8.0g	13.2g	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
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	10.0g	10.9g
昼食	炭水化物	8.5g	63.7g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	13.0g	68.2g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	21.6g	76.3g
	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	597mg	872mg	ナトリウム	937mg	1166mg	ナトリウム	601mg	748mg	ナトリウム	515mg	663mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g
	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・白菜)			★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)		
		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	229kcal	483kcal	エネルギー	225kcal	488kcal	エネルギー	227kcal	487kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	510kcal
間食	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	18.5g	24.0g	たんぱく質	14.7g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.9g	たんぱく質	16.5g	21.6g
	脂質	10.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	10.2g	11.5g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	14.9g	15.7g
	炭水化物	21.8g	76.3g	炭水化物	13.7g	69.5g	炭水化物	20.0g	74.6g	炭水化物	21.5g	76.4g	炭水化物	12.8g	67.5g
	ナトリウム	758mg	905mg	ナトリウム	706mg	934mg	ナトリウム	763mg	928mg	ナトリウム	786mg	1047mg	ナトリウム	899mg	1174mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.0g
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 身身魚のムニエル 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)		
		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	227kcal	489kcal	エネルギー	250kcal	507kcal	エネルギー	241kcal	499kcal	エネルギー	224kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	463kcal
	たんぱく質	17.8g	23.3g	たんぱく質	16.0g	21.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	16.0g	22.2g
合計	脂質	11.7g	12.8g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	6.2g	7.9g
	炭水化物	11.9g	67.0g	炭水化物	16.1g	70.8g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.0g	71.8g
	ナトリウム	920mg	1182mg	ナトリウム	530mg	678mg	ナトリウム	573mg	801mg	ナトリウム	707mg	982mg	ナトリウム	780mg	1007mg
	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g
		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
合計(間食込)	エネルギー	626kcal	1400kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	659kcal	1440kcal	エネルギー	639kcal	1416kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal
	たんぱく質	42.4g	58.2g	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	42.4g	58.5g	たんぱく質	41.6g	58.2g
	脂質	32.5g	35.0g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.3g	35.5g	脂質	29.4g	32.4g	脂質	31.1g	34.5g
	炭水化物	42.2g	207.0g	炭水化物	43.7g	209.2g	炭水化物	52.5g	217.5g	炭水化物	50.7g	215.1g	炭水化物	50.4g	215.6g
	ナトリウム	2352mg	2989mg	ナトリウム	1833mg	2484mg	ナトリウム	2273mg	2895mg	ナトリウム	2094mg	2777mg	ナトリウム	2194mg	2844mg
合計(間食込)	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
	エネルギー	823kcal	1597kcal	エネルギー	839kcal	1616kcal	エネルギー	857kcal	1638kcal	エネルギー	836kcal	1613kcal	エネルギー	857kcal	1643kcal
	たんぱく質	50.1g	65.9g	たんぱく質	48.6g	64.6g	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	50.1g	66.2g	たんぱく質	49.0g	65.6g
	脂質	39.5g	42.0g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.3g	42.5g	脂質	36.4g	39.4g	脂質	38.1g	41.5g
	炭水化物	70.0g	234.8g	炭水化物	75.6g	241.1g	炭水化物	81.4g	246.4g	炭水化物	78.5g	242.9g	炭水化物	79.3g	244.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2428mg	3065mg	ナトリウム	1907mg	2558mg	ナトリウム	2347mg	2969mg	ナトリウム	2170mg	2853mg	ナトリウム	2271mg	2921mg
	食塩相当量	6.2g	7.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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7月23日(火)までにご連絡下さい。
8月3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40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月23日(火)までにご連絡下さい。
8月3日(土)お届け分より反映します。

	7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 ひき肉と豆腐のうま煮			★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 大根とひじきの煮物			★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 春雨と鶏肉の辛味噌炒め スイートパンプ		
	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	403mg	404mg
	カリウム	427mg	488mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	177mg	238mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	360mg	421mg
	リン	106mg	171mg	リン	94mg	159mg	リン	85mg	150mg	リン	124mg	189mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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
	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 大根と人参のきんぴら			★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ			★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 揚ナスの煮物 明太春雨サラダ			★ごはん150g 中華煮豚 スパソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め れんこんと油揚げの煮物		
昼食	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	997mg	998mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	172mg	237mg	リン	158mg	223mg	リン	146mg	211mg	リン	126mg	191mg	リン	169mg	234mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーとウィンナーのカレー炒め			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★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 牛肉のちゃんぷる ジャーマンポテト ふきと油揚げの炒め煮		
夕食	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	20.6g	73.4g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	937mg	938mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	574mg	575mg
	カリウム	614mg	675mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	578mg	639mg
	リン	164mg	229mg	リン	150mg	215mg	リン	200mg	265mg	リン	127mg	192mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーとウィンナーのカレー炒め			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★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 牛肉のちゃんぷる ジャーマンポテト ふきと油揚げの炒め煮		
合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	88.4g	246.8g
	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1567mg	1570mg
	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1419mg	1602mg
	リン	442mg	637mg	リン	402mg	597mg	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	412mg	607mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーとウィンナーのカレー炒め			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★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 牛肉のちゃんぷる ジャーマンポテト ふきと油揚げの炒め煮		
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	54.6g	56.4g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	103.6g	262.0g
	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	1568mg	1571mg
	カリウム	1724mg	1907mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1509mg	1692mg
	リン	449mg	644mg	リン	408mg	603mg	リン	436mg	631mg	リン	384mg	579mg	リン	417mg	612mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーとウィンナーのカレー炒め			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★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 牛肉のちゃんぷる ジャーマンポテト ふきと油揚げの炒め煮		

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



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(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

	7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26日(金)		
朝食	★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 里芋のかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物			★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 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		
		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	156kcal	446kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	13.3g	18.2g	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
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	10.1g	10.8g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 マカロニトマト炒め 牛肉のきんぴら ふきと人参の甘露煮			★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー			★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		
		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	319kcal	609kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	22.7g	23.4g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g		
	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときこのペペロンチーノ スープキャベツ			★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★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 メバルのバジルオリーブ焼 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		
		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	347kcal	637kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g
夕食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときこのペペロンチーノ スープキャベツ			★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★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 メバルのバジルオリーブ焼 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		
		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	347kcal	637kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	22.3g	23.0g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	14.7g	15.4g
合計	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときこのペペロンチーノ スープキャベツ			★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★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 メバルのバジルオリーブ焼 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		
		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	822kcal	1692kcal	エネルギー	862kcal	1732kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	47.5g	49.6g
合計(間食込)	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときこのペペロンチーノ スープキャベツ			★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★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 メバルのバジルオリーブ焼 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		
		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	950kcal	1820kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.7g	49.8g

※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7月23日(火)までにご連絡下さい。
 8月3日(土)お届け分より反映します。

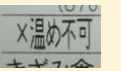
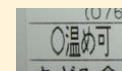
お食事の作り方



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ぽつ
 浮いてきたら火を止めて、
 袋を取り出すまで
 鍋に蓋をしておきます。
 (約70~80℃)

電子レンジで温める
 場合は、お皿に移し、
 ラップをして、
 温めて下さい。

封を切って、
 お皿に盛付けて
 下さい。
 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
 よりきれいに盛付ける事が出来ます



ごはんなどをつけて、
 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
 フリーダイヤル 0120-114-284
 受付時間 月~金 9:00~20:00
 土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911(有料)
 PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)