

# 【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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 白花豆煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザードレッシング スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★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	133kcal	412kcal	164kcal	431kcal	112kcal	384kcal	104kcal	371kcal	224kcal	513kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	12.8g	5.5g	11.1g	7.7g	13.7g	6.6g	12.2g	5.8g	12.5g	蛋白質
	脂質	1.1g	2.8g	9.2g	10.1g	6.2g	7.2g	4.9g	5.8g	12.2g	13.9g	脂質
	炭水化物	24.6g	81.6g	15.4g	71.8g	7.8g	64.6g	10.2g	66.5g	22.9g	82.0g	炭水化物
	ナトリウム	568mg	942mg	447mg	894mg	616mg	1067mg	532mg	980mg	519mg	965mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.4g	1.1g	2.3g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	塩分
昼	★やわらかごはん180g サワラの西京焼 人参のきんぴら ひじき煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★枝豆ごはん 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 麩とえのきのさっと煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ブロッコリーのカニカママヨネーズ 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め バンサンスー ★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	245kcal	513kcal	241kcal	585kcal	287kcal	556kcal	248kcal	520kcal	212kcal	482kcal	エネルギー
	蛋白質	14.3g	20.2g	13.2g	22.0g	15.6g	21.6g	7.8g	13.9g	14.0g	19.8g	蛋白質
	脂質	15.0g	15.9g	14.1g	16.5g	17.1g	18.0g	14.0g	15.0g	10.1g	11.0g	脂質
	炭水化物	13.2g	69.6g	14.5g	83.0g	16.4g	73.2g	23.9g	80.8g	16.3g	73.3g	炭水化物
	ナトリウム	1030mg	1480mg	689mg	1416mg	829mg	1278mg	899mg	1371mg	757mg	1202mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.8g	1.8g	3.6g	2.1g	3.3g	2.3g	3.5g	1.9g	3.1g	塩分
夕	★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 中華うま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ キャベツソテー ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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	269kcal	534kcal	262kcal	530kcal	349kcal	613kcal	309kcal	576kcal	286kcal	568kcal	エネルギー
	蛋白質	10.8g	16.3g	20.0g	25.6g	9.5g	14.9g	15.0g	20.9g	13.9g	20.9g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.5g	11.4g	12.3g	25.7g	26.6g	18.7g	19.6g	16.2g	17.9g	脂質
	炭水化物	29.0g	85.3g	20.8g	77.8g	17.1g	73.0g	22.2g	78.4g	23.4g	80.2g	炭水化物
	ナトリウム	788mg	1163mg	610mg	984mg	838mg	1261mg	824mg	1272mg	760mg	1206mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.0g	1.6g	2.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	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	647kcal	1459kcal	667kcal	1546kcal	748kcal	1553kcal	661kcal	1467kcal	722kcal	1563kcal	エネルギー
	蛋白質	31.7g	49.3g	38.7g	58.7g	32.8g	50.2g	29.4g	47.0g	33.7g	53.2g	蛋白質
	脂質	27.7g	31.2g	34.7g	38.9g	49.0g	51.8g	37.6g	40.4g	38.5g	42.8g	脂質
	炭水化物	66.8g	236.5g	50.7g	232.6g	41.3g	210.8g	56.3g	225.7g	62.6g	235.5g	炭水化物
	ナトリウム	2386mg	3585mg	1746mg	3294mg	2283mg	3606mg	2255mg	3623mg	2036mg	3373mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.1g	4.4g	8.4g	5.8g	9.2g	5.7g	9.2g	5.2g	8.6g	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30日(火)までにご連絡下さい。  
8月10日(土)お届け分より反映します。

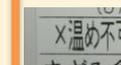
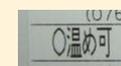
## お食事の作り方



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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)			
朝	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 白花豆煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★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	133kcal	291kcal	164kcal	322kcal	112kcal	270kcal	104kcal	262kcal	224kcal	382kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.3g	5.5g	9.2g	7.7g	11.4g	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	蛋白質
	脂質	1.1g	1.8g	9.2g	9.9g	6.2g	6.9g	4.9g	5.6g	12.2g	12.9g	脂質
	炭水化物	24.6g	57.3g	15.4g	48.1g	7.8g	40.5g	10.2g	42.9g	22.9g	55.6g	炭水化物
	ナトリウム	568mg	1019mg	447mg	898mg	616mg	1067mg	532mg	983mg	519mg	970mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.6g	1.1g	2.3g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g サワラの西京焼 人参のきんぴら ひじき煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 麩とえのきのさっと煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー ブロッコリーのカニカママヨネーズ 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め バンサンスー ★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	245kcal	403kcal	241kcal	399kcal	287kcal	445kcal	248kcal	406kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	14.3g	18.0g	13.2g	16.9g	15.6g	19.3g	7.8g	11.5g	14.0g	17.7g	蛋白質
	脂質	15.0g	15.7g	14.1g	14.8g	17.1g	17.8g	14.0g	14.7g	10.1g	10.8g	脂質
	炭水化物	13.2g	45.9g	14.5g	47.2g	16.4g	49.1g	23.9g	56.6g	16.3g	49.0g	炭水化物
	ナトリウム	1030mg	1481mg	689mg	1140mg	829mg	1280mg	899mg	1350mg	757mg	1208mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.8g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	塩分
夕	★全粥240g メンチカツ スパソテー 中華うま煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ キャベツソテー ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		★全粥240g 煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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	269kcal	427kcal	262kcal	420kcal	349kcal	507kcal	309kcal	467kcal	286kcal	444kcal	エネルギー
	蛋白質	10.8g	14.5g	20.0g	23.7g	9.5g	13.2g	15.0g	18.7g	13.9g	17.6g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.3g	11.4g	12.1g	25.7g	26.4g	18.7g	19.4g	16.2g	16.9g	脂質
	炭水化物	29.0g	61.7g	20.8g	53.5g	17.1g	49.8g	22.2g	54.9g	23.4g	56.1g	炭水化物
	ナトリウム	788mg	1239mg	610mg	1061mg	838mg	1289mg	824mg	1275mg	760mg	1211mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.2g	1.6g	2.7g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	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	647kcal	1121kcal	667kcal	1141kcal	748kcal	1222kcal	661kcal	1135kcal	722kcal	1196kcal	エネルギー
	蛋白質	31.7g	42.8g	38.7g	49.8g	32.8g	43.9g	29.4g	40.5g	33.7g	44.8g	蛋白質
	脂質	27.7g	29.8g	34.7g	36.8g	49.0g	51.1g	37.6g	39.7g	38.5g	40.6g	脂質
	炭水化物	66.8g	164.9g	50.7g	148.8g	41.3g	139.4g	56.3g	154.4g	62.6g	160.7g	炭水化物
	ナトリウム	2386mg	3739mg	1746mg	3099mg	2283mg	3636mg	2255mg	3608mg	2036mg	3389mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.5g	4.4g	7.9g	5.8g	9.2g	5.7g	9.2g	5.2g	8.6g	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30日(火)までにご連絡下さい。  
8月10日(土)お届け分より反映します。

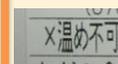
## お食事の作り方



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

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)			
朝 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		
	切干大根と小松菜の煮物	ブロッコリーと鶏肉の煮物	えんどう豆とベーコン炒め	肉団子の甘酢煮	豚肉と大根の煮物	若芽とパインの酢の物	一夜漬	若芽のゴマ酢和え				
	ひじき煮	ゴボウのピリ辛サラダ	★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	74kcal	248kcal	124kcal	298kcal	86kcal	260kcal	97kcal	271kcal	104kcal	278kcal	エネルギー
蛋白質	1.1g	4.9g	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	2.9g	6.7g	蛋白質	
脂質	2.8g	3.5g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.1g	4.8g	4.5g	5.2g	脂質	
炭水化物	12.1g	50.4g	10.0g	48.3g	12.3g	50.6g	12.3g	50.6g	13.0g	51.3g	炭水化物	
ナトリウム	483mg	1010mg	506mg	1033mg	551mg	1078mg	545mg	1072mg	434mg	961mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.6g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	塩分	
昼 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		
	和風煮込みハンバーグ	焼肉炒め	スパイシーチキン	白身の味噌煮	鶏の幽庵焼き	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	大根と椎茸の煮物	昆布煮豆			
	青菜のわさび和え	大根なます	マリネサラダ	もやしサラダ	ハムとブロッコリーのマリネ	★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	160kcal	334kcal	145kcal	319kcal	210kcal	384kcal	164kcal	338kcal	194kcal	368kcal	エネルギー
蛋白質	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.5g	12.3g	蛋白質	
脂質	8.4g	9.1g	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	9.6g	10.3g	脂質	
炭水化物	15.7g	54.0g	19.2g	57.5g	18.6g	56.9g	17.2g	55.5g	17.5g	55.8g	炭水化物	
ナトリウム	812mg	1339mg	821mg	1348mg	828mg	1355mg	933mg	1460mg	737mg	1264mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	1.9g	3.2g	塩分	
夕 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		
	白身の照焼き	鶏の西京焼き	鮭のおろし煮	とんかつ	白身魚しんじょう	鶏団子の中華風	きのこきんぴら	金時豆の煮物	ひじきとベーコンの煮物	がんも煮		
	大根と竹輪の酢の物	青菜のおひたし	野菜の三杯酢	サラダスパゲティ	菜の花の辛子和え	★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	164kcal	338kcal	206kcal	380kcal	283kcal	457kcal	184kcal	358kcal	エネルギー
蛋白質	6.9g	10.7g	6.2g	10.0g	9.0g	12.8g	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	蛋白質	
脂質	5.6g	6.3g	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	20.3g	21.0g	9.8g	10.5g	脂質	
炭水化物	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	23.3g	61.6g	19.8g	58.1g	17.9g	56.2g	炭水化物	
ナトリウム	757mg	1284mg	828mg	1355mg	617mg	1144mg	823mg	1350mg	868mg	1395mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	1.6g	2.9g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	塩分	
夜 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		
	和風煮込みハンバーグ	焼肉炒め	スパイシーチキン	白身の味噌煮	鶏の幽庵焼き	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	大根と椎茸の煮物	昆布煮豆			
	青菜のわさび和え	大根なます	マリネサラダ	もやしサラダ	ハムとブロッコリーのマリネ	★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	384kcal	906kcal	433kcal	955kcal	502kcal	1024kcal	544kcal	1066kcal	482kcal	1004kcal	エネルギー
蛋白質	12.4g	23.8g	13.4g	24.8g	17.2g	28.6g	16.4g	27.8g	17.9g	29.3g	蛋白質	
脂質	16.8g	18.9g	20.7g	22.8g	24.0g	26.1g	31.0g	33.1g	23.9g	26.0g	脂質	
炭水化物	44.7g	159.6g	48.8g	163.7g	54.2g	169.1g	49.3g	164.2g	48.4g	163.3g	炭水化物	
ナトリウム	2052mg	3633mg	2155mg	3736mg	1996mg	3577mg	2301mg	3882mg	2039mg	3620mg	ナトリウム	
塩分	5.2g	9.2g	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	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。

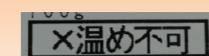
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



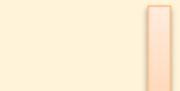
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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7月30日(火)までにご連絡下さい。  
8月10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)

# (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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)		
朝食	★ごはん120g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★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		
	エネルギー	178kcal	371kcal	181kcal	374kcal	174kcal	367kcal	185kcal	378kcal	180kcal	373kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	10.0g	13.3g	7.1g	10.4g	11.9g	15.2g	8.9g	12.2g
	脂質	7.3g	7.8g	11.8g	12.3g	9.5g	10.0g	10.1g	10.6g	5.0g	5.5g
	炭水化物	19.9g	61.8g	14.2g	52.3g	16.0g	57.9g	13.4g	55.3g	24.4g	66.3g
ナトリウム	735mg	736mg	684mg	685mg	467mg	468mg	703mg	704mg	570mg	571mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.4g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 五色煮豆 パンパンジーサラダ		★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし		★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 スナッペンどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g さわら白醤油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		
	エネルギー	207kcal	400kcal	286kcal	479kcal	252kcal	445kcal	213kcal	406kcal	216kcal	409kcal
	たんぱく質	19.6g	22.9g	14.8g	18.1g	17.3g	20.6g	12.8g	16.1g	18.0g	21.3g
	脂質	6.7g	7.2g	14.2g	14.7g	10.0g	10.5g	10.6g	11.1g	10.8g	11.3g
	炭水化物	16.8g	58.7g	23.6g	65.5g	20.7g	62.6g	19.0g	60.9g	10.3g	52.2g
ナトリウム	755mg	756mg	813mg	814mg	729mg	730mg	686mg	687mg	676mg	677mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
	エネルギー	273kcal	466kcal	186kcal	379kcal	224kcal	417kcal	233kcal	426kcal	246kcal	439kcal
夕食	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし		★ごはん120g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え		★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 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		
	エネルギー	273kcal	466kcal	186kcal	379kcal	224kcal	417kcal	233kcal	426kcal	246kcal	439kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	15.4g	18.7g	18.8g	22.1g	13.5g	16.8g	16.3g	19.6g
	脂質	17.4g	17.9g	5.1g	5.6g	8.0g	8.5g	11.6g	12.1g	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.0g	56.9g	20.1g	62.0g	20.1g	62.0g	18.5g	60.4g	12.2g	54.1g
ナトリウム	795mg	796mg	769mg	770mg	1007mg	1008mg	883mg	884mg	679mg	680mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.6g	2.6g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	658kcal	1237kcal	653kcal	1232kcal	650kcal	1229kcal	631kcal	1210kcal	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	40.2g	50.1g	43.2g	53.1g	38.2g	48.1g	43.2g	53.1g
	脂質	31.4g	32.9g	31.1g	32.6g	27.5g	29.0g	32.3g	33.8g	29.2g	30.7g
	炭水化物	51.7g	177.4g	54.1g	179.8g	56.8g	182.5g	50.9g	176.6g	46.9g	172.6g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	2266mg	2269mg	2203mg	2206mg	2272mg	2275mg	1925mg	1928mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	854kcal	1433kcal	847kcal	1426kcal	830kcal	1409kcal	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	47.6g	57.5g	50.9g	60.8g	46.1g	56.0g	49.3g	59.2g
	脂質	38.4g	39.9g	38.1g	39.6g	34.5g	36.0g	39.3g	40.8g	36.3g	37.8g
	炭水化物	80.6g	206.3g	83.0g	208.7g	84.6g	210.3g	79.1g	204.8g	78.8g	204.5g
	ナトリウム	2359mg	2362mg	2266mg	2269mg	2203mg	2206mg	2272mg	2275mg	1925mg	1928mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	4.9g	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30日(火)までにご連絡下さい。  
 8月10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)

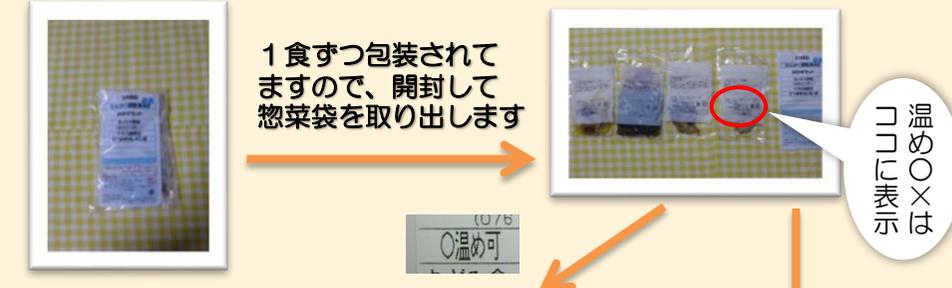
# 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)		
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★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)		
	エネルギー	178kcal	435kcal	181kcal	444kcal	174kcal	436kcal	185kcal	451kcal	180kcal	438kcal
	たんぱく質	9.5g	14.5g	10.0g	15.5g	7.1g	12.6g	11.9g	17.7g	8.9g	14.1g
	脂質	7.3g	8.1g	11.8g	12.9g	9.5g	10.4g	10.1g	11.7g	5.0g	5.8g
	炭水化物	19.9g	74.9g	10.4g	65.6g	16.0g	71.5g	13.4g	68.3g	24.4g	79.6g
ナトリウム	735mg	963mg	684mg	912mg	467mg	742mg	703mg	964mg	570mg	798mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.7g	2.3g	1.2g	1.9g	1.8g	2.5g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 五色煮豆 パンパンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)		★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 スナッペンとう かぶのスープ煮 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g さわら白醤油焼 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)		
	エネルギー	207kcal	463kcal	286kcal	541kcal	252kcal	508kcal	213kcal	472kcal	216kcal	472kcal
	たんぱく質	19.6g	24.8g	14.8g	20.0g	17.3g	22.5g	12.8g	18.0g	18.0g	23.1g
	脂質	6.7g	7.4g	14.2g	15.0g	10.0g	10.9g	10.6g	11.9g	10.8g	11.6g
	炭水化物	16.8g	71.6g	23.6g	78.3g	20.7g	75.0g	19.0g	73.2g	10.3g	65.1g
ナトリウム	755mg	950mg	813mg	1087mg	729mg	877mg	686mg	851mg	676mg	938mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.1g	2.8g	1.9g	2.2g	1.7g	2.2g	1.7g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
	エネルギー	273kcal	530kcal	186kcal	443kcal	224kcal	481kcal	209kcal	478kcal	246kcal	510kcal
夕食	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★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 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)		
	エネルギー	273kcal	530kcal	186kcal	443kcal	224kcal	481kcal	209kcal	478kcal	246kcal	510kcal
	たんぱく質	12.3g	17.5g	15.4g	20.5g	18.8g	23.8g	14.3g	20.2g	16.3g	21.9g
	脂質	17.4g	18.2g	5.1g	5.9g	8.0g	8.8g	11.5g	12.7g	13.4g	14.3g
	炭水化物	15.0g	70.2g	20.1g	75.1g	20.1g	75.1g	12.1g	68.1g	12.2g	68.3g
ナトリウム	795mg	1021mg	769mg	1002mg	1007mg	1235mg	879mg	1107mg	679mg	907mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.0g	2.5g	2.6g	3.1g	2.2g	2.8g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	658kcal	1428kcal	653kcal	1428kcal	650kcal	1425kcal	607kcal	1401kcal	642kcal	1420kcal
	たんぱく質	41.4g	56.8g	40.2g	56.0g	43.2g	58.9g	39.0g	55.9g	43.2g	59.1g
	脂質	31.4g	33.7g	31.1g	33.8g	27.5g	30.1g	32.2g	36.3g	29.2g	31.7g
	炭水化物	51.7g	216.7g	54.1g	219.0g	56.8g	221.6g	44.5g	209.6g	46.9g	213.0g
	ナトリウム	2285mg	2934mg	2266mg	3001mg	2203mg	2854mg	2268mg	2922mg	1925mg	2643mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	5.8g	7.6g	5.6g	7.3g	5.8g	7.4g	4.9g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1626kcal	854kcal	1629kcal	847kcal	1622kcal	806kcal	1600kcal	849kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	63.7g	47.6g	63.4g	50.9g	66.6g	46.9g	63.8g	49.3g	65.2g
	脂質	38.4g	40.7g	38.1g	40.8g	34.5g	37.1g	39.2g	43.3g	36.3g	38.8g
	炭水化物	80.6g	245.6g	83.0g	247.9g	84.6g	249.4g	72.7g	237.8g	78.8g	244.9g
	ナトリウム	2359mg	3008mg	2343mg	3078mg	2279mg	2930mg	2344mg	2998mg	1999mg	2717mg
食塩相当量	6.0g	7.7g	6.0g	7.8g	5.8g	7.5g	6.0g	7.6g	5.1g	6.9g	

変更は7月30日(火)までにご連絡下さい。  
8月10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)

※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

変更は7月30日(火)までにご連絡下さい。  
8月10日(土)お届け分より反映します。

	7月29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ			★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			
	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	
	脂質	11.9g	12.5g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	15.4g	16.0g	
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	
	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	605mg	606mg	
	カリウム	425mg	486mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	285mg	346mg	カリウム	533mg	594mg	
	リン	104mg	169mg	リン	114mg	179mg	リン	145mg	210mg	リン	79mg	144mg	リン	123mg	188mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらまヨネーズソース 人参グラッセ 野菜炒め ポテトサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 スナップえんどう 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		
エネルギー		359kcal	602kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	
たんぱく質		12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
脂質		22.5g	23.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	11.7g	12.3g	
炭水化物		25.5g	78.3g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	
ナトリウム		641mg	642mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	494mg	495mg	
カリウム		565mg	626mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	730mg	791mg	
リン		201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	112mg	177mg	リン	134mg	199mg	リン	163mg	228mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	25.6g	26.2g	
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	554mg	615mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	653mg	714mg	カリウム	416mg	477mg	
	リン	132mg	197mg	リン	138mg	203mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	139mg	204mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	夕食	★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー ジャガ芋きんぴら レインボー春雨			★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 ポイル野菜 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		
エネルギー		978kcal	1707kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	
たんぱく質		27.1g	39.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
脂質		56.4g	58.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	52.7g	54.5g	
炭水化物		89.8g	248.2g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	93.9g	252.3g	
ナトリウム		1933mg	1936mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1500mg	1503mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	
カリウム		1544mg	1727mg	カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1679mg	1862mg	
リン		437mg	632mg	リン	412mg	607mg	リン	385mg	580mg	リン	353mg	548mg	リン	425mg	620mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	
合計		エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	52.8g	54.6g	
	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	109.4g	267.8g	
	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	1503mg	1506mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	
	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1789mg	1972mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1739mg	1922mg	
	リン	443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	392mg	587mg	リン	359mg	554mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
		たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g
脂質		56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	52.8g	54.6g	
炭水化物		101.3g	259.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	109.4g	267.8g	
ナトリウム		1936mg	1939mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	1503mg	1506mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	
カリウム		1600mg	1783mg	カリウム	1789mg	1972mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1739mg	1922mg	
リン		443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	392mg	587mg	リン	359mg	554mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	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冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品是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



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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のごま和え 金時豆煮		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★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			
	エネルギー	212kcal	502kcal	229kcal	519kcal	193kcal	483kcal	260kcal	550kcal	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	11.8g	16.7g	9.0g	13.9g	9.7g	14.6g	8.3g	13.2g	10.0g	14.9g	
	脂質	7.1g	7.8g	14.4g	15.1g	10.9g	11.6g	21.0g	21.7g	13.6g	14.3g	
	炭水化物	25.8g	88.7g	16.3g	79.2g	15.9g	78.8g	9.6g	72.5g	18.8g	81.7g	
	ナトリウム	506mg	507mg	752mg	753mg	804mg	805mg	477mg	478mg	699mg	700mg	
	カリウム	626mg	698mg	302mg	374mg	550mg	622mg	359mg	431mg	462mg	534mg	
	リン	187mg	264mg	112mg	189mg	147mg	224mg	113mg	190mg	138mg	215mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース ブロッコリー カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ		★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッフえんどう 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★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 スパンテー 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 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		
エネルギー		309kcal	599kcal	281kcal	571kcal	299kcal	589kcal	285kcal	575kcal	256kcal	546kcal	
たんぱく質		13.3g	18.2g	16.1g	21.0g	15.2g	20.1g	13.7g	18.6g	14.3g	19.2g	
脂質		17.6g	18.3g	15.3g	16.0g	16.0g	16.7g	15.0g	15.7g	14.3g	15.0g	
炭水化物		24.1g	87.0g	19.1g	82.0g	19.2g	82.1g	25.3g	88.2g	16.8g	79.7g	
ナトリウム		731mg	732mg	583mg	584mg	583mg	584mg	761mg	762mg	708mg	709mg	
カリウム		494mg	566mg	614mg	686mg	410mg	482mg	493mg	565mg	495mg	567mg	
リン		206mg	283mg	84mg	161mg	121mg	198mg	229mg	306mg	177mg	254mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨		◎黄桃(缶)150g ★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		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレー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		◎黄桃(缶)150g ★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)		
	エネルギー	304kcal	594kcal	288kcal	578kcal	293kcal	583kcal	265kcal	555kcal	306kcal	596kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g	14.4g	19.3g	13.7g	18.6g	17.2g	22.1g	17.6g	22.5g	
	脂質	19.6g	20.3g	16.0g	16.7g	14.6g	15.3g	11.1g	11.8g	20.1g	20.8g	
	炭水化物	15.6g	78.5g	21.7g	84.6g	26.7g	89.6g	23.8g	86.7g	10.7g	73.6g	
	ナトリウム	885mg	886mg	803mg	804mg	746mg	747mg	639mg	640mg	600mg	601mg	
	カリウム	450mg	522mg	461mg	533mg	537mg	609mg	618mg	690mg	507mg	579mg	
	リン	178mg	255mg	195mg	272mg	203mg	280mg	225mg	302mg	100mg	177mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉の竜田揚 たら子マヨネーズソース ブロッコリー カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ		★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッフえんどう 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★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 スパンテー 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 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		
エネルギー		304kcal	594kcal	288kcal	578kcal	293kcal	583kcal	265kcal	555kcal	306kcal	596kcal	
たんぱく質		14.4g	19.3g	14.4g	19.3g	13.7g	18.6g	17.2g	22.1g	17.6g	22.5g	
脂質		19.6g	20.3g	16.0g	16.7g	14.6g	15.3g	11.1g	11.8g	20.1g	20.8g	
炭水化物		15.6g	78.5g	21.7g	84.6g	26.7g	89.6g	23.8g	86.7g	10.7g	73.6g	
ナトリウム		885mg	886mg	803mg	804mg	746mg	747mg	639mg	640mg	600mg	601mg	
カリウム		450mg	522mg	461mg	533mg	537mg	609mg	618mg	690mg	507mg	579mg	
リン		178mg	255mg	195mg	272mg	203mg	280mg	225mg	302mg	100mg	177mg	
食塩相当量		2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
合計		エネルギー	825kcal	1695kcal	798kcal	1668kcal	785kcal	1655kcal	810kcal	1680kcal	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.5g	54.2g	38.6g	53.3g	39.2g	53.9g	41.9g	56.6g	
	脂質	44.3g	46.4g	45.7g	47.8g	41.5g	43.6g	47.1g	49.2g	48.0g	50.1g	
	炭水化物	65.5g	254.2g	57.1g	245.8g	61.8g	250.5g	58.7g	247.4g	46.3g	235.0g	
	ナトリウム	2122mg	2125mg	2138mg	2141mg	2133mg	2136mg	2187mg	2180mg	2007mg	2010mg	
	カリウム	1570mg	1786mg	1377mg	1593mg	1497mg	1713mg	1470mg	1686mg	1464mg	1680mg	
	リン	571mg	802mg	391mg	622mg	471mg	702mg	567mg	798mg	415mg	646mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	921kcal	1791kcal	924kcal	1794kcal	913kcal	1783kcal	906kcal	1776kcal	927kcal	1797kcal
		たんぱく質	40.3g	55.0g	40.1g	54.8g	39.4g	54.1g	40.0g	54.7g	42.7g	57.4g
脂質		44.5g	46.6g	45.9g	48.0g	41.7g	43.8g	47.3g	49.4g	48.2g	50.3g	
炭水化物		88.5g	277.2g	87.6g	276.3g	92.7g	281.4g	81.7g	270.4g	77.2g	265.9g	
ナトリウム		2128mg	2131mg	2140mg	2143mg	2139mg	2142mg	2183mg	2186mg	2013mg	2016mg	
カリウム		1683mg	1899mg	1557mg	1773mg	1617mg	1833mg	1583mg	1799mg	1584mg	1800mg	
リン		583mg	814mg	402mg	633mg	485mg	716mg	579mg	810mg	429mg	660mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	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。  
 ※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30日(火)までにご連絡下さい。  
 8月10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)