

【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

		8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)			
朝	食	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 若芽の酢の物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 金時豆煮 ふきのきんぴら ★味噌汁		★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 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 チンゲン菜の明太炒め インゲンのごま和え ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	123kcal	390kcal	124kcal	402kcal	157kcal	433kcal	199kcal	463kcal	169kcal	447kcal	エネルギー
		蛋白質	5.9g	11.7g	4.6g	10.6g	8.4g	14.4g	5.6g	11.0g	10.6g	16.6g	蛋白質
		脂質	5.3g	6.2g	6.2g	7.1g	2.6g	3.5g	13.8g	14.7g	8.0g	8.9g	脂質
		炭水化物	13.2g	69.6g	12.9g	71.7g	25.2g	83.5g	14.2g	70.1g	13.5g	72.3g	炭水化物
		ナトリウム	508mg	954mg	433mg	927mg	559mg	1007mg	501mg	877mg	659mg	1153mg	ナトリウム
		塩分	1.3g	2.4g	1.1g	2.4g	1.4g	2.6g	1.3g	2.2g	1.7g	2.9g	塩分
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース チンゲン菜ソテー ソースきんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら白醤油焼 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 蒸し鶏の醤油マヨネーズ カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁		★やわらかごはん180g カレーの卵白あんかけ 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ ジャガ玉煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
夜	食	エネルギー	265kcal	537kcal	185kcal	463kcal	263kcal	534kcal	316kcal	595kcal	235kcal	501kcal	エネルギー
		蛋白質	14.1g	20.2g	16.8g	23.2g	8.9g	14.7g	19.1g	25.3g	7.3g	12.9g	蛋白質
		脂質	14.2g	15.2g	6.6g	8.3g	14.1g	15.5g	17.4g	19.1g	13.0g	13.9g	脂質
		炭水化物	17.2g	74.1g	15.3g	71.9g	26.3g	82.4g	19.8g	76.8g	22.9g	79.0g	炭水化物
		ナトリウム	1005mg	1477mg	676mg	1121mg	854mg	1262mg	929mg	1303mg	835mg	1287mg	ナトリウム
		塩分	2.6g	3.8g	1.7g	2.9g	2.2g	3.2g	2.4g	3.3g	2.1g	3.3g	塩分
夜	食	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のレモン煮 車麩の野菜あんかけ ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜の味噌煮込み 和風スバゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 マッシュポテト 法蓮草と油揚げの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ナスのオランダ煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 菜の花のソテー 白菜とミンチの中華炒め 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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
夜	食	エネルギー	287kcal	557kcal	262kcal	529kcal	263kcal	535kcal	256kcal	522kcal	264kcal	533kcal	エネルギー
		蛋白質	14.6g	20.3g	13.3g	18.9g	13.5g	19.6g	11.9g	17.6g	13.0g	18.8g	蛋白質
		脂質	17.8g	18.8g	10.0g	10.9g	15.7g	16.7g	15.6g	16.5g	14.8g	15.7g	脂質
		炭水化物	15.4g	72.1g	29.4g	85.8g	17.0g	73.9g	17.5g	73.9g	18.7g	75.6g	炭水化物
		ナトリウム	806mg	1187mg	776mg	1223mg	712mg	1158mg	699mg	1145mg	830mg	1276mg	ナトリウム
		塩分	2.1g	3.0g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	塩分
夜	食	エネルギー	675kcal	1484kcal	571kcal	1394kcal	683kcal	1502kcal	771kcal	1580kcal	668kcal	1481kcal	エネルギー
		蛋白質	34.6g	52.2g	34.7g	52.7g	30.8g	48.7g	36.6g	53.9g	30.9g	48.3g	蛋白質
		脂質	37.3g	40.2g	22.8g	26.3g	32.4g	35.7g	46.8g	50.3g	35.8g	38.5g	脂質
		炭水化物	45.8g	215.8g	57.6g	229.4g	68.5g	239.8g	51.5g	220.8g	55.1g	226.9g	炭水化物
		ナトリウム	2319mg	3618mg	1885mg	3271mg	2125mg	3427mg	2129mg	3325mg	2324mg	3716mg	ナトリウム
		塩分	5.9g	9.2g	4.8g	8.3g	5.4g	8.7g	5.4g	8.5g	5.9g	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8月6日(火)までにご連絡下さい。
8月17日(土)お届け分より反映します。

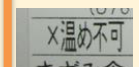
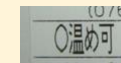
お食事の作り方



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

		8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)			
朝	食	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 若芽の酢の物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 金時豆煮 ふきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 チンゲン菜の明太炒め インゲンのごま和え ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	123kcal	281kcal	124kcal	282kcal	157kcal	315kcal	199kcal	357kcal	169kcal	327kcal	エネルギー
		蛋白質	5.9g	9.6g	4.6g	8.3g	8.4g	12.1g	5.6g	9.3g	10.6g	14.3g	蛋白質
夕	食	脂質	5.3g	6.0g	6.2g	6.9g	2.6g	3.3g	13.8g	14.5g	8.0g	8.7g	脂質
		炭水化物	13.2g	45.9g	12.9g	45.6g	25.2g	57.9g	14.2g	46.9g	13.5g	46.2g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	508mg	959mg	433mg	884mg	559mg	1010mg	501mg	952mg	659mg	1110mg	ナトリウム
		塩分	1.3g	2.4g	1.1g	2.2g	1.4g	2.6g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	塩分
朝	食	★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース チンゲン菜ソテー ソースきんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g さわら白醤油焼 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 夏野菜カレーのルー 蒸し鶏の醤油マヨネーズ カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツマト煮込み アスパラ ジャガ玉煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	265kcal	423kcal	185kcal	343kcal	263kcal	421kcal	316kcal	474kcal	235kcal	393kcal	エネルギー
		蛋白質	14.1g	17.8g	16.8g	20.5g	8.9g	12.6g	19.1g	22.8g	7.3g	11.0g	蛋白質
夕	食	脂質	14.2g	14.9g	6.6g	7.3g	14.1g	14.8g	17.4g	18.1g	13.0g	13.7g	脂質
		炭水化物	17.2g	49.9g	15.3g	48.0g	26.3g	59.0g	19.8g	52.5g	22.9g	55.6g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	1005mg	1456mg	676mg	1127mg	854mg	1305mg	929mg	1380mg	835mg	1286mg	ナトリウム
		塩分	2.6g	3.7g	1.7g	2.9g	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	2.1g	3.3g	塩分
朝	食	★全粥240g ブリのごま焼 人参のレモン煮 車麩の野菜あんかけ ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜の味噌煮込み 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 マッシュポテト 法蓮草と油揚げの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ナスのオランダ煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー 白菜とミンチの中華炒め 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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	287kcal	445kcal	262kcal	420kcal	263kcal	421kcal	256kcal	414kcal	264kcal	422kcal	エネルギー
		蛋白質	14.6g	18.3g	13.3g	17.0g	13.5g	17.2g	11.9g	15.6g	13.0g	16.7g	蛋白質
夕	食	脂質	17.8g	18.5g	10.0g	10.7g	15.7g	16.4g	15.6g	16.3g	14.8g	15.5g	脂質
		炭水化物	15.4g	48.1g	29.4g	62.1g	17.0g	49.7g	17.5g	50.2g	18.7g	51.4g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	806mg	1257mg	776mg	1227mg	712mg	1163mg	699mg	1150mg	830mg	1281mg	ナトリウム
		塩分	2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	1.8g	3.0g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	塩分
朝	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
		エネルギー	675kcal	1149kcal	571kcal	1045kcal	683kcal	1157kcal	771kcal	1245kcal	668kcal	1142kcal	エネルギー
昼	食	蛋白質	34.6g	45.7g	34.7g	45.8g	30.8g	41.9g	36.6g	47.7g	30.9g	42.0g	蛋白質
		脂質	37.3g	39.4g	22.8g	24.9g	32.4g	34.5g	46.8g	48.9g	35.8g	37.9g	脂質
夕	食	炭水化物	45.8g	143.9g	57.6g	155.7g	68.5g	166.6g	51.5g	149.6g	55.1g	153.2g	炭水化物
		ナトリウム	2319mg	3672mg	1885mg	3238mg	2125mg	3478mg	2129mg	3482mg	2324mg	3677mg	ナトリウム
夜	食	塩分	5.9g	9.3g	4.8g	8.2g	5.4g	8.8g	5.4g	8.9g	5.9g	9.4g	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8月6日(火)までにご連絡下さい。
8月17日(土)お届け分より反映します。

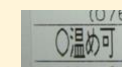
お食事の作り方



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

		8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)			
朝		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★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	92kcal	266kcal	80kcal	254kcal	127kcal	301kcal	82kcal	256kcal	76kcal	250kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.2g	7.0g	3.2g	7.0g	5.6g	9.4g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	蛋白質	
	脂 質	3.4g	4.1g	2.7g	3.4g	5.6g	6.3g	3.3g	4.0g	2.8g	3.5g	脂 質	
	炭水化物	12.0g	50.3g	12.3g	50.6g	11.7g	50.0g	11.5g	49.8g	10.3g	48.6g	炭水化物	
	ナトリウム	534mg	1061mg	515mg	1042mg	692mg	1219mg	526mg	1053mg	544mg	1071mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.8g	3.1g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	塩 分	
昼		★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)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★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	213kcal	387kcal	187kcal	361kcal	186kcal	360kcal	150kcal	324kcal	184kcal	358kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.3g	14.1g	5.5g	9.3g	8.2g	12.0g	6.9g	10.7g	7.7g	11.5g	蛋白質	
	脂 質	10.3g	11.0g	10.0g	10.7g	9.8g	10.5g	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	脂 質	
	炭水化物	19.8g	58.1g	18.5g	56.8g	17.2g	55.5g	15.8g	54.1g	17.6g	55.9g	炭水化物	
	ナトリウム	907mg	1434mg	901mg	1428mg	891mg	1418mg	718mg	1245mg	824mg	1351mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	塩 分	
夕		★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)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★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	157kcal	331kcal	177kcal	351kcal	144kcal	318kcal	172kcal	346kcal	148kcal	322kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.4g	10.2g	7.3g	11.1g	6.8g	10.6g	8.0g	11.8g	3.2g	7.0g	蛋白質	
	脂 質	7.5g	8.2g	8.7g	9.4g	6.1g	6.8g	5.6g	6.3g	6.7g	7.4g	脂 質	
	炭水化物	16.6g	54.9g	16.4g	54.7g	17.3g	55.6g	22.5g	60.8g	19.1g	57.4g	炭水化物	
	ナトリウム	879mg	1406mg	799mg	1326mg	865mg	1392mg	683mg	1210mg	784mg	1311mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.7g	3.1g	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	462kcal	984kcal	444kcal	966kcal	457kcal	979kcal	404kcal	926kcal	408kcal	930kcal	エネルギー	
	蛋白質	19.9g	31.3g	16.0g	27.4g	20.6g	32.0g	17.0g	28.4g	13.8g	25.2g	蛋白質	
	脂 質	21.2g	23.3g	21.4g	23.5g	21.5g	23.6g	16.0g	18.1g	18.8g	20.9g	脂 質	
	炭水化物	48.4g	163.3g	47.2g	162.1g	46.2g	161.1g	49.8g	164.7g	47.0g	161.9g	炭水化物	
	ナトリウム	2320mg	3901mg	2215mg	3796mg	2448mg	4029mg	1927mg	3508mg	2152mg	3733mg	ナトリウム	
	塩 分	5.9g	9.9g	5.6g	9.7g	6.2g	10.2g	4.9g	8.9g	5.5g	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。

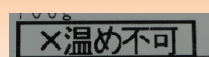
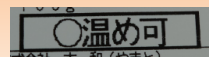
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

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

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8月6日(火)までにご連絡下さい。
8月17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

	8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9日(金)		
朝食	★ごはん120g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え			★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g 鶏大豆 ツナあっさり煮 若芽の酢の物		
		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	136kcal	329kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	201kcal	394kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	4.1g	4.6g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.4g	8.9g
昼食	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	734mg	735mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 アスパラ 炒り豆腐 インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ごぼう大豆 野菜の三杯酢			★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g ヘルシーハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 麩とえのきのさっと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
		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
間食	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	861mg	862mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	513mg	514mg
夕食	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 野菜炒め 大根の酢漬け			★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮			★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし			★ごはん120g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 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	242kcal	435kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
合計	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	10.3g	10.8g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	756mg	757mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	628kcal	1207kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	42.8g	52.7g
	脂質	29.2g	30.7g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	29.6g	31.1g
	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	46.0g	171.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2003mg	2006mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	36.7g	38.2g
合計(間食込)	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	77.9g	203.6g
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2340mg	2343mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2373mg	2376mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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8月6日(火)までにご連絡下さい。
8月17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)

(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

	8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 鶏大豆 ツナあっさり煮 若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	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	136kcal	392kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	201kcal	468kcal
	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.5g	20.4g
	脂質	4.1g	4.9g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.6g	脂質	8.4g	10.0g
昼食	炭水化物	13.9g	68.6g	炭水化物	13.0g	67.7g	炭水化物	12.6g	67.4g	炭水化物	13.3g	67.8g	炭水化物	17.4g	72.4g
	ナトリウム	701mg	976mg	ナトリウム	784mg	1017mg	ナトリウム	751mg	946mg	ナトリウム	732mg	879mg	ナトリウム	734mg	962mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 アスパラ 炒り豆腐 インゲンのごま和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g ヘルシーハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 麴とえのきのさっと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(若芽・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	250kcal	513kcal	エネルギー	225kcal	485kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	213kcal	469kcal
間食	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	19.2g	24.5g	たんぱく質	15.4g	21.3g	たんぱく質	18.0g	23.0g	たんぱく質	14.6g	19.8g
	脂質	12.7g	13.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	10.9g	11.8g
	炭水化物	19.0g	74.2g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	18.8g	73.8g	炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	14.6g	68.9g
	ナトリウム	861mg	1090mg	ナトリウム	562mg	727mg	ナトリウム	795mg	1021mg	ナトリウム	720mg	953mg	ナトリウム	513mg	709mg
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 野菜炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリーネサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)		
	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	242kcal	496kcal	エネルギー	214kcal	476kcal	エネルギー	228kcal	492kcal	エネルギー	256kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	470kcal
	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	11.5g	17.0g	たんぱく質	18.1g	23.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	13.7g	19.2g
合計	脂質	12.4g	13.0g	脂質	8.3g	9.4g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	10.3g	11.2g
	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	24.1g	79.2g	炭水化物	15.8g	71.9g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	14.0g	69.5g
	ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	918mg	1180mg	ナトリウム	649mg	877mg	ナトリウム	847mg	1122mg	ナトリウム	756mg	983mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	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	628kcal	1401kcal	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1407kcal
	たんぱく質	42.8g	58.6g	たんぱく質	39.8g	55.6g	たんぱく質	42.7g	59.4g	たんぱく質	44.0g	59.3g	たんぱく質	42.8g	59.4g
	脂質	29.2g	31.7g	脂質	29.8g	33.0g	脂質	30.7g	33.9g	脂質	30.6g	32.8g	脂質	29.6g	33.0g
	炭水化物	47.5g	211.9g	炭水化物	52.5g	216.9g	炭水化物	47.2g	213.1g	炭水化物	47.8g	212.0g	炭水化物	46.0g	210.8g
	ナトリウム	2277mg	2928mg	ナトリウム	2264mg	2924mg	ナトリウム	2195mg	2844mg	ナトリウム	2299mg	2954mg	ナトリウム	2003mg	2654mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g
	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	835kcal	1608kcal	エネルギー	837kcal	1615kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	844kcal	1611kcal	エネルギー	829kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	50.1g	66.8g	たんぱく質	50.9g	66.2g	たんぱく質	48.9g	65.5g
	脂質	36.3g	38.8g	脂質	36.8g	40.0g	脂質	37.7g	40.9g	脂質	37.6g	39.8g	脂質	36.7g	40.1g
合計(間食込)	炭水化物	79.4g	243.8g	炭水化物	80.3g	244.7g	炭水化物	76.1g	242.0g	炭水化物	76.7g	240.9g	炭水化物	77.9g	242.7g
	ナトリウム	2351mg	3002mg	ナトリウム	2340mg	3000mg	ナトリウム	2272mg	2921mg	ナトリウム	2373mg	3028mg	ナトリウム	2077mg	2728mg
	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※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8月6日(火)までにご連絡下さい。
8月17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8月6日(火)までにご連絡下さい。
8月17日(土)お届け分より反映します。

	8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー			★ごはん150g 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ 鶏肉のチリソース煮			★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨の五目炒め カラフルサラダ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう ナスのごまタレ煮 ビーフンの中華和え		
		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	267kcal	510kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	294kcal	537kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	4.8g	8.9g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	21.1g	73.9g
	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	443mg	444mg
	カリウム	452mg	513mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	212mg	273mg
	リン	100mg	165mg	リン	97mg	162mg	リン	118mg	183mg	リン	125mg	190mg	リン	78mg	143mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん150g チンジャオロース かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め			★ごはん150g 白身のかぶら ボイル野菜 天つゆ 小倉金時 青菜のわさび和え			★ごはん150g マーボナス ゴロゴロ野菜の塩炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g すり身団子 キヌサヤ スイートパンプ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜ソテー ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ		
		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	384kcal	627kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	632mg	693mg
	リン	164mg	229mg	リン	210mg	275mg	リン	139mg	204mg	リン	95mg	160mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウインナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め きんぴられんこん 若芽と春雨のサラダ			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麴の炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨と鶏肉の炒め煮 さつま芋サラダ		
		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	329kcal	572kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	38.6g	91.4g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	543mg	544mg
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	507mg	568mg
	リン	151mg	216mg	リン	155mg	220mg	リン	180mg	245mg	リン	153mg	218mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	58.3g	60.1g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	84.6g	243.0g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1673mg	1676mg
	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1230mg	1413mg	カリウム	1351mg	1534mg
	リン	415mg	610mg	リン	462mg	657mg	リン	437mg	632mg	リン	373mg	568mg	リン	368mg	563mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
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
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	109.4g	267.8g	炭水化物	96.1g	254.5g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1676mg	1679mg
	カリウム	1465mg	1648mg	カリウム	1596mg	1779mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1290mg	1473mg	カリウム	1407mg	1590mg
	リン	422mg	617mg	リン	468mg	663mg	リン	442mg	637mg	リン	380mg	575mg	リン	374mg	569mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	109.4g	267.8g	炭水化物	96.1g	254.5g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1676mg	1679mg
	カリウム	1465mg	1648mg	カリウム	1596mg	1779mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1290mg	1473mg	カリウム	1407mg	1590mg
	リン	422mg	617mg	リン	468mg	663mg	リン	442mg	637mg	リン	380mg	575mg	リン	374mg	569mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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

	8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9日(金)		
朝食	★ごはん180g 千草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮			★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら			★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 高野豆腐の味噌煮 和風サラダ			★ごはん180g 厚焼玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g がんとどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツの白ドレ和え		
		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	159kcal	449kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	11.6g	16.5g
	脂質	6.2g	6.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.8g	13.9g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	636mg	637mg
昼食	★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g スペイン風オムレツ キャベツソテー 鶏肉のカレー煮 カラフルサラダ			★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ トマト味のチャンプル キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし マカロニサラダ		
		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	327kcal	617kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	531mg	532mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンどう 洋風肉じゃが煮 カワラーのピリ辛味噌和え			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウインナーときのこの炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		
		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	331kcal	621kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	262kcal	552kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.4g	82.3g
夕食	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンどう 洋風肉じゃが煮 カワラーのピリ辛味噌和え			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウインナーときのこの炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		
		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	331kcal	621kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	262kcal	552kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	767mg	768mg
合計	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンどう 洋風肉じゃが煮 カワラーのピリ辛味噌和え			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウインナーときのこの炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		
		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	817kcal	1687kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.2g	247.9g
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1934mg	1937mg
合計(間食込)	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンどう 洋風肉じゃが煮 カワラーのピリ辛味噌和え			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウインナーときのこの炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		
		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	945kcal	1815kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	82.2g	270.9g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2334mg	2337mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1940mg	1943mg

※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8月6日(火)までにご連絡下さい。
 8月17日(土)お届け分より反映します。

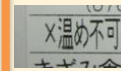
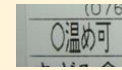
お食事の作り方



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)