

【やわらか健康食】

生活協同組合おおさかパルコープ

		9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽の酢の物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ かぼちゃのゴマ煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ チンゲン菜の明太炒め 青じそパスタ ★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	129kcal	408kcal	113kcal	387kcal	142kcal	427kcal	137kcal	409kcal	200kcal	473kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	15.0g	5.2g	11.0g	6.3g	12.7g	4.3g	9.9g	5.8g	11.9g	蛋白質
	脂 質	6.2g	7.9g	5.0g	5.9g	8.3g	9.3g	5.6g	6.5g	11.0g	12.0g	脂 質
	炭水化物	10.9g	68.0g	12.0g	70.0g	11.4g	71.4g	17.0g	75.1g	18.9g	76.1g	炭水化物
	ナトリウム	519mg	889mg	622mg	1111mg	650mg	1093mg	593mg	963mg	684mg	1126mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.3g	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g	1.5g	2.4g	1.7g	2.9g	塩 分
昼		★枝豆ごはん 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 豚すき風煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース ピーマンソテー 五色煮豆 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 なめことジャガ芋の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みつくね キヌサヤ 白菜と若布の煮物 春雨とツナのサラダ ★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	236kcal	572kcal	287kcal	553kcal	299kcal	577kcal	286kcal	558kcal	228kcal	502kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	25.5g	17.5g	23.3g	12.4g	18.8g	13.0g	19.0g	12.5g	18.7g	蛋白質
	脂 質	12.2g	14.6g	15.1g	16.0g	18.3g	20.0g	16.4g	17.4g	10.0g	11.0g	脂 質
	炭水化物	15.7g	82.4g	17.4g	73.9g	20.7g	77.4g	17.5g	74.7g	22.5g	80.1g	炭水化物
	ナトリウム	865mg	1660mg	1022mg	1464mg	811mg	1252mg	990mg	1364mg	838mg	1281mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	4.2g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.5g	3.5g	2.1g	3.3g	塩 分
夕		★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ スナッペンどう 竹の子と人参のおかか煮 南瓜サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ ソースきんぴら 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンドリーチキン マッシュポテト 豆腐のかに風あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー キャベツの白ドレ和え ★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	262kcal	529kcal	221kcal	497kcal	292kcal	567kcal	215kcal	479kcal	192kcal	457kcal	エネルギー
	蛋白質	10.5g	16.3g	14.2g	20.6g	6.9g	13.5g	14.4g	19.8g	14.4g	20.0g	蛋白質
	脂 質	13.4g	14.3g	10.4g	12.1g	15.1g	16.7g	9.8g	10.7g	8.3g	9.2g	脂 質
	炭水化物	26.1g	82.4g	15.7g	72.0g	31.6g	87.5g	16.8g	72.8g	15.5g	71.5g	炭水化物
	ナトリウム	777mg	1227mg	793mg	1234mg	742mg	1183mg	654mg	1026mg	658mg	1132mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	1.7g	2.6g	1.7g	2.9g	塩 分
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	627kcal	1509kcal	621kcal	1437kcal	733kcal	1571kcal	638kcal	1446kcal	620kcal	1432kcal	エネルギー
	蛋白質	36.0g	56.8g	36.9g	54.9g	25.6g	45.0g	31.7g	48.7g	32.7g	50.6g	蛋白質
	脂 質	31.8g	36.8g	30.5g	34.0g	41.7g	46.0g	31.8g	34.6g	29.3g	32.2g	脂 質
	炭水化物	52.7g	232.8g	45.1g	215.9g	63.7g	236.3g	51.3g	222.6g	56.9g	227.7g	炭水化物
	ナトリウム	2161mg	3776mg	2437mg	3809mg	2203mg	3528mg	2237mg	3353mg	2180mg	3539mg	ナトリウム
	塩 分	5.5g	9.6g	6.2g	9.7g	5.6g	9.0g	5.7g	8.5g	5.5g	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9月10日(火)までにご連絡下さい。
9月21日(土)お届け分より反映します。

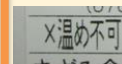
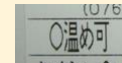
お食事の作り方



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
□□こ表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ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

± 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

		9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)			
朝 食		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽の酢の物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ かぼちのゴマ煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ チンゲン菜の明太炒め 青じそパスタ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	129kcal	287kcal	113kcal	271kcal	142kcal	300kcal	137kcal	295kcal	200kcal	358kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.8g	12.5g	5.2g	8.9g	6.3g	10.0g	4.3g	8.0g	5.8g	9.5g	蛋白質	
	脂質	6.2g	6.9g	5.0g	5.7g	8.3g	9.0g	5.6g	6.3g	11.0g	11.7g	脂質	
	炭水化物	10.9g	43.6g	12.0g	44.7g	11.4g	44.1g	17.0g	49.7g	18.9g	51.6g	炭水化物	
	ナトリウム	519mg	970mg	622mg	1073mg	650mg	1101mg	593mg	1044mg	684mg	1135mg	ナトリウム	
	塩分	1.3g	2.5g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	1.7g	2.9g	塩分	
昼 食		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 豚すき風煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース ピーマンソテー 五色煮豆 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 なめことジャガ芋の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 煮込みつくね キヌサヤ 白菜と若布の煮物 春雨とツナのサラダ ★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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	236kcal	394kcal	287kcal	445kcal	299kcal	457kcal	286kcal	444kcal	228kcal	386kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.7g	20.4g	17.5g	21.2g	12.4g	16.1g	13.0g	16.7g	12.5g	16.2g	蛋白質	
	脂質	12.2g	12.9g	15.1g	15.8g	18.3g	19.0g	16.4g	17.1g	10.0g	10.7g	脂質	
	炭水化物	15.7g	48.4g	17.4g	50.1g	20.7g	53.4g	17.5g	50.2g	22.5g	55.2g	炭水化物	
	ナトリウム	865mg	1316mg	1022mg	1473mg	811mg	1262mg	990mg	1441mg	838mg	1289mg	ナトリウム	
	塩分	2.2g	3.3g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.5g	3.7g	2.1g	3.3g	塩分	
夕 食		★全粥240g 煮込みハンバーグ スナップえんどう 竹の子と人参のおかか煮 南瓜サラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ ソースきんぴら 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン マッシュポテト 豆腐のかに風あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	262kcal	420kcal	221kcal	379kcal	292kcal	450kcal	215kcal	373kcal	192kcal	350kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.5g	14.2g	14.2g	17.9g	6.9g	10.6g	14.4g	18.1g	14.4g	18.1g	蛋白質	
	脂質	13.4g	14.1g	10.4g	11.1g	15.1g	15.8g	9.8g	10.5g	8.3g	9.0g	脂質	
	炭水化物	26.1g	58.8g	15.7g	48.4g	31.6g	64.3g	16.8g	49.5g	15.5g	48.2g	炭水化物	
	ナトリウム	777mg	1228mg	793mg	1244mg	742mg	1193mg	654mg	1105mg	658mg	1109mg	ナトリウム	
	塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	塩分	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	627kcal	1101kcal	621kcal	1095kcal	733kcal	1207kcal	638kcal	1112kcal	620kcal	1094kcal	エネルギー	
	蛋白質	36.0g	47.1g	36.9g	48.0g	25.6g	36.7g	31.7g	42.8g	32.7g	43.8g	蛋白質	
	脂質	31.8g	33.9g	30.5g	32.6g	41.7g	43.8g	31.8g	33.9g	29.3g	31.4g	脂質	
	炭水化物	52.7g	150.8g	45.1g	143.2g	63.7g	161.8g	51.3g	149.4g	56.9g	155.0g	炭水化物	
	ナトリウム	2161mg	3514mg	2437mg	3790mg	2203mg	3556mg	2237mg	3590mg	2180mg	3533mg	ナトリウム	
	塩分	5.5g	8.9g	6.2g	9.6g	5.6g	9.0g	5.7g	9.1g	5.5g	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9月10日(火)までにご連絡下さい。
9月21日(土)お届け分より反映します。

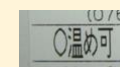
お食事の作り方



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

		9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)			
朝		★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)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★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	127kcal	301kcal	82kcal	256kcal	76kcal	250kcal	89kcal	263kcal	100kcal	274kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.6g	9.4g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.0g	6.8g	蛋白質	
	脂 質	5.6g	6.3g	3.3g	4.0g	2.8g	3.5g	3.7g	4.4g	4.6g	5.3g	脂 質	
	炭水化物	11.7g	50.0g	11.5g	49.8g	10.3g	48.6g	11.4g	49.7g	11.5g	49.8g	炭水化物	
	ナトリウム	692mg	1219mg	526mg	1053mg	544mg	1071mg	460mg	987mg	524mg	1051mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	3.1g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.3g	2.7g	塩 分	
昼		★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)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★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	186kcal	360kcal	150kcal	324kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	225kcal	399kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.2g	12.0g	6.9g	10.7g	7.7g	11.5g	6.3g	10.1g	5.7g	9.5g	蛋白質	
	脂 質	9.8g	10.5g	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	14.0g	14.7g	脂 質	
	炭水化物	17.2g	55.5g	15.8g	54.1g	17.6g	55.9g	15.9g	54.2g	19.5g	57.8g	炭水化物	
	ナトリウム	891mg	1418mg	718mg	1245mg	824mg	1351mg	774mg	1301mg	666mg	1193mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	塩 分	
夕		★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)		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★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	144kcal	318kcal	172kcal	346kcal	148kcal	322kcal	234kcal	408kcal	181kcal	355kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.8g	10.6g	8.0g	11.8g	3.2g	7.0g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	蛋白質	
	脂 質	6.1g	6.8g	5.6g	6.3g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	7.9g	8.6g	脂 質	
	炭水化物	17.3g	55.6g	22.5g	60.8g	19.1g	57.4g	15.0g	53.3g	20.3g	58.6g	炭水化物	
	ナトリウム	865mg	1392mg	683mg	1210mg	784mg	1311mg	784mg	1311mg	763mg	1290mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.5g	1.7g	3.1g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	1.9g	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	457kcal	979kcal	404kcal	926kcal	408kcal	930kcal	505kcal	1027kcal	506kcal	1028kcal	エネルギー	
	蛋白質	20.6g	32.0g	17.0g	28.4g	13.8g	25.2g	15.5g	26.9g	16.1g	27.5g	蛋白質	
	脂 質	21.5g	23.6g	16.0g	18.1g	18.8g	20.9g	28.8g	30.9g	26.5g	28.6g	脂 質	
	炭水化物	46.2g	161.1g	49.8g	164.7g	47.0g	161.9g	42.3g	157.2g	51.3g	166.2g	炭水化物	
	ナトリウム	2448mg	4029mg	1927mg	3508mg	2152mg	3733mg	2018mg	3599mg	1953mg	3534mg	ナトリウム	
	塩 分	6.2g	10.2g	4.9g	8.9g	5.5g	9.5g	5.1g	9.2g	5.0g	9.0g	塩 分	

(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

	9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮			★ごはん120g がんとどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリーネサラダ			★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢		
		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	133kcal	326kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.2g	10.7g
昼食	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	585mg	586mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ		
		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	234kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
間食	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	777mg	778mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物			★ごはん120g サワラの酒粕焼 インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん120g つくねの照り焼き スナッペンとう 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		
		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	273kcal	466kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	13.3g	16.6g
合計(間食込)	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	701mg	702mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	640kcal	1219kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	41.1g	166.8g	炭水化物	49.5g	175.2g
	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	77.3g	203.0g
	ナトリウム	2337mg	2340mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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9月10日(火)までにご連絡下さい。
9月21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

	9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	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	133kcal	390kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	エネルギー	179kcal	436kcal	エネルギー	217kcal	476kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.6g	たんぱく質	11.1g	16.4g	たんぱく質	12.4g	17.6g
	脂質	6.4g	7.2g	脂質	8.1g	8.7g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.2g	11.5g
昼食	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	14.3g	69.8g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	18.8g	73.0g
	ナトリウム	680mg	906mg	ナトリウム	582mg	729mg	ナトリウム	677mg	952mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	585mg	798mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g
	★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		
	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	234kcal	503kcal	エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal	エネルギー	241kcal	498kcal	エネルギー	224kcal	488kcal
間食	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	16.0g	21.3g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	14.1g	19.7g
	脂質	12.3g	13.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	11.5g	12.8g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.0g	13.9g
	炭水化物	15.3g	71.3g	炭水化物	19.5g	74.4g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	13.2g	69.3g
	ナトリウム	755mg	983mg	ナトリウム	765mg	1040mg	ナトリウム	668mg	833mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	777mg	1005mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g サワラの酒粕焼 インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g つくねの照り焼き スナッペンとう 白菜と麴の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・小松菜)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	273kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	213kcal	471kcal
	たんぱく質	14.4g	20.0g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	14.6g	19.8g	たんぱく質	18.7g	24.5g	たんぱく質	13.3g	18.5g
合計(間食込)	脂質	14.2g	15.1g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	10.0g	10.8g
	炭水化物	21.4g	77.2g	炭水化物	19.0g	74.1g	炭水化物	17.2g	71.9g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	17.5g	72.7g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	612mg	873mg	ナトリウム	689mg	917mg	ナトリウム	860mg	1087mg	ナトリウム	701mg	929mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	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	エネルギー	640kcal	1428kcal	エネルギー	649kcal	1422kcal	エネルギー	658kcal	1436kcal	エネルギー	640kcal	1421kcal	エネルギー	654kcal	1435kcal
	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	39.8g	55.5g	たんぱく質	42.7g	58.7g	たんぱく質	43.8g	60.1g	たんぱく質	39.8g	55.8g
	脂質	32.9g	35.8g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	33.2g	36.2g
	炭水化物	48.3g	215.3g	炭水化物	54.2g	218.7g	炭水化物	45.6g	210.4g	炭水化物	41.1g	206.0g	炭水化物	49.5g	215.0g
	ナトリウム	2260mg	2941mg	ナトリウム	1959mg	2642mg	ナトリウム	2034mg	2702mg	ナトリウム	2198mg	2799mg	ナトリウム	2063mg	2732mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g
	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	841kcal	1629kcal	エネルギー	848kcal	1621kcal	エネルギー	865kcal	1643kcal	エネルギー	838kcal	1619kcal	エネルギー	851kcal	1632kcal
	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	47.7g	63.4g	たんぱく質	48.8g	64.8g	たんぱく質	50.7g	67.0g	たんぱく質	47.5g	63.5g
	脂質	39.9g	42.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	40.3g	43.3g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	40.2g	43.2g
合計(間食込)	炭水化物	77.2g	244.2g	炭水化物	82.4g	246.9g	炭水化物	77.5g	242.3g	炭水化物	70.0g	234.9g	炭水化物	77.3g	242.8g
	ナトリウム	2337mg	3018mg	ナトリウム	2035mg	2718mg	ナトリウム	2108mg	2776mg	ナトリウム	2272mg	2873mg	ナトリウム	2139mg	2808mg
	食塩相当量	5.9g	7.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g

※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。

※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9月10日(火)までにご連絡下さい。
9月21日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

(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

	9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリーネサラダ			★ごはん150g チーズオムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ スパトマト炒め		
	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	281mg	342mg	カリウム	312mg	373mg
	リン	129mg	194mg	リン	157mg	222mg	リン	86mg	151mg	リン	133mg	198mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮			★ごはん150g 焼肉炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ		
昼食	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.2g	94.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	593mg	654mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	590mg	651mg
	リン	170mg	235mg	リン	126mg	191mg	リン	160mg	225mg	リン	179mg	244mg	リン	159mg	224mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎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		
	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮			★ごはん150g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 中華野菜 さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え		
夕食	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	398kcal	641kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.0g	25.6g
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	537mg	538mg
	カリウム	530mg	591mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	639mg	700mg	カリウム	795mg	856mg	カリウム	539mg	600mg
	リン	129mg	194mg	リン	189mg	254mg	リン	199mg	264mg	リン	182mg	247mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	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	1004kcal	1733kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1014kcal	1743kcal
合計	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	91.2g	249.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.2g	244.6g
	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1459mg	1642mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	428mg	623mg	リン	472mg	667mg	リン	445mg	640mg	リン	494mg	689mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g
合計(間食込)	脂質	61.7g	63.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	97.7g	256.1g
	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1646mg	1829mg	カリウム	1692mg	1875mg	カリウム	1497mg	1680mg
	リン	435mg	630mg	リン	478mg	673mg	リン	450mg	645mg	リン	501mg	696mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.5g	62.3g

※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。

変更は9月10日(火)までにご連絡下さい。
9月21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!)

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

9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)			
朝食	★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮			★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮			★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ズッキーニのトマト炒め れんこんサラダ			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) れんこんと鶏肉のカレー煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ		
		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	208kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	826mg	827mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	384mg	456mg	カリウム	371mg	443mg
	リン	137mg	214mg	リン	168mg	245mg	リン	153mg	230mg	リン	165mg	242mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
昼食	★ごはん180g タンドリーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚 インゲンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け			★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 塩枝豆 白菜と豚肉の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		
		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	288kcal	578kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	32.1g	95.0g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	455mg	456mg
	カリウム	432mg	504mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	162mg	239mg	リン	186mg	263mg	リン	205mg	282mg	リン	197mg	274mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ			★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え			★ごはん180g 鯖の照焼 人参のきんぴら 里芋のそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g 和風唐揚げ 菜の花のソテー 高野豆腐の含め煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆		
		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	316kcal	606kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	79.4g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	23.2g	86.1g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	715mg	716mg
	カリウム	640mg	712mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	686mg	758mg
	リン	172mg	249mg	リン	177mg	254mg	リン	202mg	279mg	リン	190mg	267mg	リン	219mg	296mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	865kcal	1735kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	44.8g	59.5g
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	63.8g	252.5g
	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1566mg	1782mg
	リン	471mg	702mg	リン	531mg	762mg	リン	560mg	791mg	リン	552mg	783mg	リン	537mg	768mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	922kcal
たんぱく質		40.8g	55.5g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	45.6g	60.3g
脂質		48.9g	51.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	42.6g	44.7g
炭水化物		83.5g	272.2g	炭水化物	106.5g	295.2g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	91.6g	280.3g	炭水化物	86.8g	275.5g
ナトリウム		1721mg	1724mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
カリウム		1663mg	1879mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1679mg	1895mg
リン		485mg	716mg	リン	543mg	774mg	リン	571mg	802mg	リン	566mg	797mg	リン	549mg	780mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	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9月10日(火)までにご連絡下さい。
9月21日(土)お届け分より反映します。

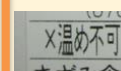
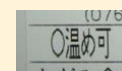
お食事の作り方



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)