

【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

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 切干と小松菜の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 鶏肉と大豆の生姜煮 青菜のわさび和え キャベツソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ なすのおひたし ★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	158kcal	430kcal	155kcal	429kcal	150kcal	420kcal	163kcal	429kcal	193kcal	461kcal	エネルギー
	蛋白質	8.2g	14.3g	8.7g	14.5g	7.2g	13.0g	4.3g	9.9g	13.3g	18.9g	蛋白質
	脂質	4.1g	5.1g	7.9g	8.8g	7.4g	8.3g	9.6g	10.5g	9.2g	10.1g	脂質
	炭水化物	22.3g	79.4g	13.1g	71.1g	13.6g	70.7g	16.4g	72.6g	14.8g	71.9g	炭水化物
	ナトリウム	408mg	850mg	700mg	1189mg	737mg	1178mg	468mg	910mg	498mg	863mg	ナトリウム
	塩分	1.0g	2.2g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g	1.2g	2.3g	1.3g	2.2g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 肉力ポチャ ツナと大豆の炒め煮 春菊のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の甘露煮 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 和風唐揚げ スパソテー 豆腐の柚子あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 きのこソテー 里芋のかに風あんかけ 麩と若芽の酢の物 ★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	274kcal	549kcal	243kcal	510kcal	346kcal	612kcal	278kcal	548kcal	221kcal	496kcal	エネルギー
	蛋白質	14.8g	21.4g	15.9g	21.8g	13.6g	19.4g	11.4g	17.1g	14.1g	20.2g	蛋白質
	脂質	9.7g	11.3g	10.3g	11.2g	14.5g	15.4g	12.3g	13.2g	10.8g	12.5g	脂質
	炭水化物	33.1g	88.8g	21.1g	77.6g	39.0g	95.4g	30.0g	87.0g	16.9g	73.2g	炭水化物
	ナトリウム	966mg	1411mg	684mg	1128mg	884mg	1327mg	807mg	1254mg	753mg	1124mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.6g	1.7g	2.9g	2.2g	3.4g	2.1g	3.2g	1.9g	2.9g	塩分
夕	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 アスパラ 大根と椎茸の煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ玉煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 青菜とカリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 チンゲン菜ソテー マーボ春雨 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★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	205kcal	481kcal	204kcal	475kcal	230kcal	503kcal	277kcal	551kcal	233kcal	500kcal	エネルギー
	蛋白質	12.7g	19.0g	11.5g	17.2g	7.6g	13.7g	12.8g	19.0g	8.6g	14.5g	蛋白質
	脂質	11.2g	12.9g	9.5g	10.4g	13.3g	14.3g	15.0g	16.0g	13.3g	14.2g	脂質
	炭水化物	13.5g	69.7g	17.5g	74.8g	21.3g	78.5g	21.6g	79.1g	21.2g	77.7g	炭水化物
	ナトリウム	555mg	1002mg	655mg	1097mg	722mg	1164mg	814mg	1261mg	906mg	1350mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	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	637kcal	1460kcal	602kcal	1414kcal	726kcal	1535kcal	718kcal	1528kcal	647kcal	1457kcal	エネルギー
	蛋白質	35.7g	54.7g	36.1g	53.5g	28.4g	46.1g	28.5g	46.0g	36.0g	53.6g	蛋白質
	脂質	25.0g	29.3g	27.7g	30.4g	35.2g	38.0g	36.9g	39.7g	33.3g	36.8g	脂質
	炭水化物	68.9g	237.9g	51.7g	223.5g	73.9g	244.6g	68.0g	238.7g	52.9g	222.8g	炭水化物
	ナトリウム	1929mg	3263mg	2039mg	3414mg	2343mg	3669mg	2089mg	3425mg	2157mg	3337mg	ナトリウム
	塩分	4.9g	8.3g	5.2g	8.7g	6.0g	9.3g	5.3g	8.7g	5.5g	8.5g	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9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

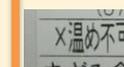
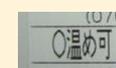
お食事の作り方



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

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g がんと白菜の煮物 切干と小松菜の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 青菜のわさび和え キャベツソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ なすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 158kcal	ご飯汁物セット 316kcal	おかずのみ 155kcal	ご飯汁物セット 313kcal	おかずのみ 150kcal	ご飯汁物セット 308kcal	おかずのみ 163kcal	ご飯汁物セット 321kcal	おかずのみ 193kcal	ご飯汁物セット 351kcal	栄養価 エネルギー
昼 食	★全粥240g 肉カボチャ ツナと大豆の炒め煮 春菊のおかか和え ★味噌汁		★全粥240g カレイの甘酢野菜あんかけ 五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ スパソテー 豆腐の柚子あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 きのこソテー 里芋のかに風あんかけ 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 274kcal	ご飯汁物セット 432kcal	おかずのみ 243kcal	ご飯汁物セット 401kcal	おかずのみ 346kcal	ご飯汁物セット 504kcal	おかずのみ 278kcal	ご飯汁物セット 436kcal	おかずのみ 221kcal	ご飯汁物セット 379kcal	栄養価 エネルギー
	蛋白質	14.8g	18.5g	15.9g	19.6g	13.6g	17.3g	11.4g	15.1g	14.1g	17.8g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	10.3g	11.0g	14.5g	15.2g	12.3g	13.0g	10.8g	11.5g	脂質
	炭水化物	33.1g	65.8g	21.1g	53.8g	39.0g	71.7g	30.0g	62.7g	16.9g	49.6g	炭水化物
ナトリウム	966mg	1417mg	684mg	1135mg	884mg	1335mg	807mg	1258mg	753mg	1204mg	ナトリウム	
夕 食	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 アスパラ 大根と椎茸の煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ玉煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 青菜とカリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 チンゲン菜ソテー マーボ春雨 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 205kcal	ご飯汁物セット 363kcal	おかずのみ 204kcal	ご飯汁物セット 362kcal	おかずのみ 230kcal	ご飯汁物セット 388kcal	おかずのみ 277kcal	ご飯汁物セット 435kcal	おかずのみ 233kcal	ご飯汁物セット 391kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	12.7g	16.4g	11.5g	15.2g	7.6g	11.3g	12.8g	16.5g	8.6g	12.3g	蛋白質	
脂質	11.2g	11.9g	9.5g	10.2g	13.3g	14.0g	15.0g	15.7g	13.3g	14.0g	脂質	
炭水化物	13.5g	46.2g	17.5g	50.2g	21.3g	54.0g	21.6g	54.3g	21.2g	53.9g	炭水化物	
ナトリウム	555mg	1006mg	655mg	1106mg	722mg	1173mg	814mg	1265mg	906mg	1357mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.5g	塩分	
総計	栄養価	おかずのみ 637kcal	ご飯汁物セット 1111kcal	おかずのみ 602kcal	ご飯汁物セット 1076kcal	おかずのみ 726kcal	ご飯汁物セット 1200kcal	おかずのみ 718kcal	ご飯汁物セット 1192kcal	おかずのみ 647kcal	ご飯汁物セット 1121kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	35.7g	46.8g	36.1g	47.2g	28.4g	39.5g	28.5g	39.6g	36.0g	47.1g	蛋白質	
脂質	25.0g	27.1g	27.7g	29.8g	35.2g	37.3g	36.9g	39.0g	33.3g	35.4g	脂質	
炭水化物	68.9g	167.0g	51.7g	149.8g	73.9g	172.0g	68.0g	166.1g	52.9g	151.0g	炭水化物	
ナトリウム	1929mg	3282mg	2039mg	3392mg	2343mg	3696mg	2089mg	3442mg	2157mg	3510mg	ナトリウム	
塩分	4.9g	8.3g	5.2g	8.6g	6.0g	9.4g	5.3g	8.8g	5.5g	8.9g	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17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

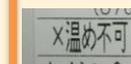
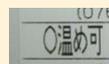
お食事の作り方



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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)					
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g				
	鶏つくねとフキの煮物	温泉玉子	金時豆の煮物	五目豆腐煮	ブロッコリーと鶏肉の煮物	菜の花のおひたし	一夜漬	若竹煮	大根なます	大根と椎茸の煮物				
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)				
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	106kcal	280kcal	91kcal	265kcal	99kcal	273kcal	82kcal	256kcal	104kcal	278kcal	エネルギー		
	蛋白質	2.7g	6.5g	3.9g	7.7g	4.2g	8.0g	2.4g	6.2g	5.2g	9.0g	蛋白質		
	脂質	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	2.3g	3.0g	3.1g	3.8g	4.2g	4.9g	脂質		
	炭水化物	12.8g	51.1g	8.1g	46.4g	16.5g	54.8g	11.8g	50.1g	11.1g	49.4g	炭水化物		
	ナトリウム	577mg	1104mg	620mg	1147mg	428mg	955mg	504mg	1031mg	571mg	1098mg	ナトリウム		
	塩分	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	1.5g	2.8g	塩分		
昼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g				
	赤魚の味噌煮	鶏肉のカレー風味焼き	鮭の照焼	クリームコロッケ	赤魚の生姜煮	薩摩芋と切昆布の煮物	牛肉と根菜の煮物	ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉のすき焼き煮	野菜の味噌風味	もやしサラダ	メンマの中華和え	菜の花の辛子和え	えんどう豆とベーコン炒め
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)				
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	161kcal	335kcal	180kcal	354kcal	173kcal	347kcal	183kcal	357kcal	160kcal	334kcal	エネルギー		
	蛋白質	7.5g	11.3g	7.2g	11.0g	8.3g	12.1g	6.7g	10.5g	7.7g	11.5g	蛋白質		
	脂質	6.5g	7.2g	8.6g	9.3g	8.8g	9.5g	9.3g	10.0g	6.6g	7.3g	脂質		
	炭水化物	18.6g	56.9g	17.9g	56.2g	15.7g	54.0g	18.4g	56.7g	17.8g	56.1g	炭水化物		
	ナトリウム	950mg	1477mg	912mg	1439mg	799mg	1326mg	843mg	1370mg	836mg	1363mg	ナトリウム		
	塩分	2.4g	3.8g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	塩分		
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g				
	豚肉の生姜焼	白身フライタルタル	ナスと鶏肉のしぎ焼き	白身のおろし煮	鶏肉のイタリアンソース煮	大根の千切煮	ハムとブロッコリーのマリネ	白菜と麩の玉子とじ	昆布煮豆	枝豆とかにかまの煮物	ひじきとベーコンの煮物	大豆大根煮	切干大根とベーコンの煮物	青菜のおひたし
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)				
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	163kcal	337kcal	200kcal	374kcal	185kcal	359kcal	188kcal	362kcal	144kcal	318kcal	エネルギー		
	蛋白質	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	6.1g	9.9g	10.9g	14.7g	5.3g	9.1g	蛋白質		
	脂質	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	7.0g	7.7g	脂質		
	炭水化物	16.7g	55.0g	18.4g	56.7g	16.9g	55.2g	19.3g	57.6g	14.8g	53.1g	炭水化物		
	ナトリウム	777mg	1304mg	850mg	1377mg	842mg	1369mg	901mg	1428mg	675mg	1202mg	ナトリウム		
	塩分	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	1.7g	3.1g	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	430kcal	952kcal	471kcal	993kcal	457kcal	979kcal	453kcal	975kcal	408kcal	930kcal	エネルギー		
	蛋白質	16.8g	28.2g	15.5g	26.9g	18.6g	30.0g	20.0g	31.4g	18.2g	29.6g	蛋白質		
	脂質	19.1g	21.2g	25.4g	27.5g	20.6g	22.7g	20.3g	22.4g	17.8g	19.9g	脂質		
	炭水化物	48.1g	163.0g	44.4g	159.3g	49.1g	164.0g	49.5g	164.4g	43.7g	158.6g	炭水化物		
	ナトリウム	2304mg	3885mg	2382mg	3963mg	2069mg	3650mg	2248mg	3829mg	2082mg	3663mg	ナトリウム		
	塩分	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	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9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28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

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)				
朝食	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 さつまいも揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え		★ごはん120g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜のおかかポン酢和え				
	エネルギー	167kcal	162kcal	197kcal	160kcal	193kcal	360kcal	355kcal	390kcal	353kcal	193kcal	386kcal	
	たんぱく質	10.9g	14.2g	8.5g	11.8g	11.0g	14.3g	8.1g	11.4g	9.0g	12.3g	9.0g	12.3g
	脂質	7.0g	7.5g	6.6g	7.1g	10.3g	10.8g	7.9g	8.4g	11.8g	12.3g	11.8g	12.3g
	炭水化物	14.1g	56.0g	17.1g	59.0g	14.6g	56.5g	14.6g	56.5g	13.4g	55.3g	13.4g	55.3g
	ナトリウム	718mg	719mg	524mg	525mg	525mg	526mg	579mg	580mg	924mg	925mg	924mg	925mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g	2.4g	2.4g	
昼食	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				
	エネルギー	228kcal	421kcal	232kcal	425kcal	233kcal	426kcal	229kcal	422kcal	228kcal	421kcal	228kcal	421kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	16.3g	19.6g	13.8g	17.1g	18.6g	21.9g	14.7g	18.0g	14.7g	18.0g
	脂質	11.7g	12.2g	8.6g	9.1g	10.6g	11.1g	10.2g	10.7g	10.2g	10.7g	10.2g	10.7g
	炭水化物	15.8g	57.7g	21.3g	63.2g	22.4g	64.3g	14.5g	56.4g	20.1g	62.0g	20.1g	62.0g
	ナトリウム	693mg	694mg	873mg	874mg	737mg	738mg	751mg	752mg	757mg	758mg	757mg	758mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g				
	エネルギー	245kcal	438kcal	257kcal	450kcal	229kcal	422kcal	252kcal	445kcal	244kcal	437kcal		
夕食	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら				
	エネルギー	245kcal	438kcal	257kcal	450kcal	229kcal	422kcal	252kcal	445kcal	244kcal	437kcal		
	たんぱく質	16.0g	19.3g	16.8g	20.1g	16.0g	19.3g	16.0g	19.3g	17.3g	20.6g		
	脂質	11.0g	11.5g	14.5g	15.0g	9.9g	10.4g	13.3g	13.8g	10.3g	10.8g		
	炭水化物	21.8g	63.7g	14.6g	56.5g	18.9g	60.8g	16.7g	58.6g	19.9g	61.8g		
	ナトリウム	739mg	740mg	834mg	835mg	938mg	939mg	550mg	551mg	557mg	558mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	2.4g	2.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g			
合計	エネルギー	640kcal	1219kcal	651kcal	1230kcal	659kcal	1238kcal	641kcal	1220kcal	665kcal	1244kcal		
	たんぱく質	41.7g	51.6g	41.6g	51.5g	40.8g	50.7g	42.7g	52.6g	41.0g	50.9g		
	脂質	29.7g	31.2g	29.7g	31.2g	30.8g	32.3g	31.4g	32.9g	32.3g	33.8g		
	炭水化物	51.7g	177.4g	53.0g	178.7g	55.9g	181.6g	45.8g	171.5g	53.4g	179.1g		
	ナトリウム	2150mg	2153mg	2231mg	2234mg	2200mg	2203mg	1880mg	1883mg	2238mg	2241mg		
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	5.7g	5.7g		
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	852kcal	1431kcal	856kcal	1435kcal	848kcal	1427kcal	863kcal	1442kcal		
	たんぱく質	49.6g	59.5g	49.0g	58.9g	48.5g	58.4g	48.8g	58.7g	47.9g	57.8g		
	脂質	36.7g	38.2g	36.7g	38.2g	37.8g	39.3g	38.5g	40.0g	39.3g	40.8g		
	炭水化物	79.9g	205.6g	81.9g	207.6g	83.7g	209.4g	77.7g	203.4g	82.3g	208.0g		
	ナトリウム	2226mg	2229mg	2308mg	2311mg	2276mg	2279mg	1954mg	1957mg	2312mg	2315mg		
	食塩相当量	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.8g	5.8g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g		

※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9月17日(火)までにご連絡下さい。
 9月28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)

(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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
	エネルギー	167kcal	421kcal	162kcal	421kcal	197kcal	455kcal	160kcal	417kcal	193kcal	456kcal
	たんぱく質	10.9g	16.0g	8.5g	13.7g	11.0g	16.2g	8.1g	13.3g	9.0g	14.6g
	脂質	7.0g	7.6g	6.6g	7.9g	10.3g	11.1g	7.9g	8.7g	11.8g	12.9g
	炭水化物	14.1g	68.6g	17.1g	71.3g	14.6g	69.8g	14.6g	69.6g	13.4g	68.6g
ナトリウム	718mg	865mg	524mg	737mg	525mg	753mg	579mg	854mg	924mg	1153mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.3g	1.9g	1.3g	1.9g	1.5g	2.2g	2.4g	2.9g	
昼食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	エネルギー	228kcal	485kcal	232kcal	497kcal	233kcal	487kcal	229kcal	492kcal	228kcal	488kcal
	たんぱく質	14.8g	20.0g	16.3g	22.0g	13.8g	18.9g	18.6g	24.1g	14.7g	20.0g
	脂質	11.7g	12.5g	8.6g	9.7g	10.6g	11.2g	10.2g	11.1g	10.2g	11.5g
	炭水化物	15.8g	71.0g	21.3g	76.6g	22.4g	76.9g	14.5g	70.3g	20.1g	74.7g
ナトリウム	693mg	919mg	873mg	1101mg	737mg	884mg	751mg	979mg	757mg	922mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.2g	2.8g	1.9g	2.2g	1.9g	2.5g	1.9g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)		
夕食	エネルギー	245kcal	500kcal	257kcal	514kcal	229kcal	491kcal	252kcal	509kcal	244kcal	502kcal
	たんぱく質	16.0g	21.1g	16.8g	21.9g	16.0g	21.5g	16.0g	21.3g	17.3g	22.5g
	脂質	11.0g	11.8g	14.5g	15.3g	9.9g	11.0g	13.3g	14.2g	10.3g	11.1g
	炭水化物	21.8g	76.4g	14.6g	69.6g	18.9g	74.0g	16.7g	71.4g	19.9g	75.1g
	ナトリウム	739mg	1048mg	834mg	1067mg	938mg	1200mg	550mg	698mg	557mg	785mg
食塩相当量	1.9g	2.7g	2.1g	2.7g	2.4g	3.1g	1.4g	1.8g	1.4g	2.0g	
合計	エネルギー	640kcal	1406kcal	651kcal	1432kcal	659kcal	1433kcal	641kcal	1418kcal	665kcal	1446kcal
	たんぱく質	41.7g	57.1g	41.6g	57.6g	40.8g	56.6g	42.7g	58.7g	41.0g	57.1g
	脂質	29.7g	31.9g	29.7g	32.9g	30.8g	33.3g	31.4g	34.0g	32.3g	35.5g
	炭水化物	51.7g	216.0g	53.0g	217.5g	55.9g	220.7g	45.8g	211.3g	53.4g	218.4g
	ナトリウム	2150mg	2832mg	2231mg	2905mg	2200mg	2837mg	1880mg	2531mg	2238mg	2860mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.7g	7.4g	5.6g	7.2g	4.8g	6.4g	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1605kcal	852kcal	1633kcal	856kcal	1630kcal	848kcal	1625kcal	863kcal	1644kcal
	たんぱく質	49.6g	65.0g	49.0g	65.0g	48.5g	64.3g	48.8g	64.8g	47.9g	64.0g
	脂質	36.7g	38.9g	36.7g	39.9g	37.8g	40.3g	38.5g	41.1g	39.3g	42.5g
	炭水化物	79.9g	244.2g	81.9g	246.4g	83.7g	248.5g	77.7g	243.2g	82.3g	247.3g
	ナトリウム	2226mg	2908mg	2308mg	2982mg	2276mg	2913mg	1954mg	2605mg	2312mg	2934mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.9g	7.6g	5.8g	7.4g	5.0g	6.6g	5.9g	7.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はテ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17日(火)までにご連絡下さい。
 9月28日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

	9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g スクランブルエッグ ケチャップ(小袋) パスタのクリーム煮 ハムと春雨のサラダ			
	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	17.0g	69.8g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	23.1g	75.9g	
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	419mg	420mg	
	カリウム	229mg	290mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	177mg	238mg	
	リン	91mg	156mg	リン	89mg	154mg	リン	89mg	154mg	リン	93mg	158mg	リン	85mg	150mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
	昼食	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋きんぴら れんこんサラダ			★ごはん150g 白身魚のムニエル ジャガ芋のカレー煮 若芽と春雨のサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 大根なます			★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 鶏肉のチリソース煮 南瓜のピーナツ和え		
エネルギー		403kcal	646kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
たんぱく質		10.2g	14.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
脂質		26.7g	27.3g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	
炭水化物		28.8g	81.9g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	33.3g	86.1g	
ナトリウム		698mg	699mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム		650mg	711mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	615mg	676mg	
リン		154mg	219mg	リン	200mg	265mg	リン	171mg	236mg	リン	156mg	221mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g		
	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のパジルチーズ焼き ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋の揚げ煮 マセドニアンサラダ			
	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	419kcal	662kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	24.6g	25.2g	
	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	33.5g	86.3g	
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	937mg	938mg	ナトリウム	750mg	751mg	
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	642mg	703mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	681mg	742mg	
	リン	159mg	224mg	リン	173mg	238mg	リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	200mg	265mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のパジルチーズ焼き ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋の揚げ煮 マセドニアンサラダ			
	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	419kcal	662kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	24.6g	25.2g	
	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	33.5g	86.3g	
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	937mg	938mg	ナトリウム	750mg	751mg	
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	642mg	703mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	681mg	742mg	
	リン	159mg	224mg	リン	173mg	238mg	リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	200mg	265mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	
脂質		60.5g	62.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.7g	59.5g	
炭水化物		88.2g	246.6g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	89.9g	248.3g	
ナトリウム		1888mg	1891mg	ナトリウム	1735mg	1738mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	
カリウム		1453mg	1636mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1473mg	1656mg	
リン		404mg	599mg	リン	462mg	657mg	リン	428mg	623mg	リン	399mg	594mg	リン	430mg	625mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1097kcal	1826kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
		たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.8g	59.6g	
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	105.1g	263.5g	
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1736mg	1739mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	
	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1563mg	1746mg	
	リン	410mg	605mg	リン	467mg	662mg	リン	435mg	630mg	リン	405mg	600mg	リン	435mg	630mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

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
の○×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

※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。

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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 里芋のかに風あかけ 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ		
	エネルギー	239kcal	529kcal	201kcal	491kcal	140kcal	430kcal	239kcal	529kcal	256kcal	546kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	7.1g	12.0g	8.1g	13.0g	13.4g	18.3g	8.9g	13.8g
	脂質	14.8g	15.5g	11.6g	12.3g	4.7g	5.4g	10.4g	11.1g	12.2g	12.9g
	炭水化物	17.7g	80.6g	16.6g	79.5g	17.3g	80.2g	22.6g	85.5g	17.1g	90.0g
	ナトリウム	653mg	654mg	431mg	432mg	606mg	607mg	640mg	641mg	621mg	622mg
	カリウム	501mg	573mg	231mg	303mg	388mg	460mg	501mg	573mg	473mg	545mg
	リン	135mg	212mg	83mg	160mg	108mg	185mg	180mg	257mg	139mg	216mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ		★ごはん180g ハニースタードチキン マカロニトマト炒め 牛肉のきんぴら ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー		★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ スナックえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし	
エネルギー		311kcal	601kcal	354kcal	644kcal	330kcal	620kcal	285kcal	575kcal	283kcal	573kcal
たんぱく質		12.6g	17.5g	15.8g	20.7g	14.0g	18.9g	14.2g	19.1g	15.5g	20.4g
脂質		21.2g	21.9g	20.5g	21.2g	18.4g	19.1g	16.7g	17.4g	17.4g	18.1g
炭水化物		15.8g	78.7g	24.1g	87.0g	24.4g	87.3g	19.5g	82.4g	17.3g	80.2g
ナトリウム		697mg	698mg	515mg	516mg	831mg	832mg	589mg	590mg	754mg	755mg
カリウム		468mg	540mg	718mg	790mg	465mg	537mg	437mg	509mg	644mg	716mg
リン		138mg	215mg	241mg	318mg	161mg	238mg	189mg	266mg	211mg	288mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう		★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときこのペペロンチーノ スープキャベツ		★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 ミックスマカロニサラダ		
	エネルギー	265kcal	555kcal	284kcal	574kcal	347kcal	637kcal	343kcal	633kcal	271kcal	561kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	16.4g	21.3g	17.2g	22.1g	13.1g	18.0g	16.1g	21.0g
	脂質	12.3g	13.0g	17.4g	18.1g	22.3g	23.0g	23.2g	23.9g	14.1g	14.8g
	炭水化物	18.8g	81.7g	14.6g	77.5g	21.0g	82.1g	21.0g	83.9g	18.5g	81.4g
	ナトリウム	814mg	815mg	944mg	945mg	839mg	840mg	915mg	916mg	771mg	772mg
	カリウム	589mg	661mg	596mg	668mg	463mg	535mg	460mg	532mg	458mg	530mg
	リン	198mg	275mg	197mg	274mg	226mg	303mg	175mg	252mg	233mg	310mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.4g	2.4g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g
夕食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 里芋のかに風あかけ 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ		
	エネルギー	815kcal	1685kcal	839kcal	1709kcal	817kcal	1687kcal	867kcal	1737kcal	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.3g	54.0g	39.3g	54.0g	40.7g	55.4g	40.5g	55.2g
	脂質	48.3g	50.4g	49.5g	51.6g	45.4g	47.5g	50.3g	52.4g	43.7g	45.8g
	炭水化物	52.3g	241.0g	55.3g	244.0g	60.9g	249.6g	63.1g	251.8g	62.9g	251.6g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	1890mg	1893mg	2276mg	2279mg	2144mg	2147mg	2146mg	2149mg
	カリウム	1558mg	1774mg	1545mg	1761mg	1316mg	1532mg	1398mg	1614mg	1575mg	1791mg
	リン	471mg	702mg	521mg	752mg	495mg	726mg	544mg	775mg	583mg	814mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	965kcal	1835kcal	945kcal	1815kcal	963kcal	1833kcal	936kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	39.9g	54.6g	40.1g	54.8g	41.5g	56.2g	41.1g	55.8g
脂質		48.5g	50.6g	49.7g	51.8g	45.6g	47.7g	50.5g	52.6g	43.9g	46.0g
炭水化物		75.3g	264.0g	85.8g	274.5g	91.8g	280.5g	86.1g	274.8g	93.4g	282.1g
ナトリウム		2170mg	2173mg	1892mg	1895mg	2282mg	2285mg	2150mg	2153mg	2148mg	2151mg
カリウム		1671mg	1887mg	1725mg	1941mg	1436mg	1652mg	1511mg	1727mg	1755mg	1971mg
リン		483mg	714mg	532mg	763mg	509mg	740mg	556mg	787mg	594mg	825mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g

変更は9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28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

※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。

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)