

【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23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)				
朝		★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 コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 ひじき煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とし ふきのきんぴら 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ 赤玉南瓜のクリームサラダ 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴら なめこと若芽のサツと煮 ★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	201kcal	469kcal	117kcal	396kcal	114kcal	393kcal	212kcal	480kcal	134kcal	402kcal	エネルギー	
		蛋白質	5.3g	10.9g	6.5g	12.4g	7.0g	12.9g	3.7g	9.6g	3.9g	9.5g	蛋白質	
		脂 質	15.8g	16.7g	6.0g	6.9g	3.1g	4.0g	11.6g	12.5g	6.8g	7.7g	脂 質	
		炭水化物	11.5g	68.6g	11.0g	70.2g	13.8g	72.9g	23.3g	79.9g	15.2g	71.9g	炭水化物	
		ナトリウム	502mg	867mg	692mg	1135mg	696mg	1137mg	467mg	912mg	710mg	1152mg	ナトリウム	
塩 分	1.3g	2.2g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	塩 分			
昼		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草のおひたし ★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 鶏豆腐 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁		★やわらかごはん180g シロガネダラ味噌粕漬焼 塩枝豆 ナスと麩の炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉の煮物 野菜の味噌風味 春雨フルーツサラダ ★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	187kcal	451kcal	189kcal	454kcal	243kcal	509kcal	297kcal	575kcal	232kcal	505kcal	エネルギー	
		蛋白質	17.0g	22.4g	12.5g	18.0g	16.2g	21.9g	10.9g	17.4g	8.4g	14.5g	蛋白質	
		脂 質	7.2g	8.1g	7.1g	8.4g	12.8g	13.7g	15.7g	17.4g	12.7g	13.7g	脂 質	
		炭水化物	12.9g	68.9g	18.0g	73.5g	13.7g	70.0g	29.6g	86.4g	20.6g	77.8g	炭水化物	
		ナトリウム	1052mg	1471mg	773mg	1181mg	958mg	1427mg	1119mg	1561mg	675mg	1117mg	ナトリウム	
塩 分	2.7g	3.7g	2.0g	3.0g	2.4g	3.6g	2.8g	4.0g	1.7g	2.8g	塩 分			
夕		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	269kcal	544kcal	278kcal	552kcal	165kcal	454kcal	284kcal	556kcal	161kcal	450kcal	エネルギー	
		蛋白質	11.0g	17.6g	12.2g	18.4g	10.3g	17.0g	17.0g	23.1g	16.5g	23.2g	蛋白質	
		脂 質	11.6g	13.2g	15.2g	16.2g	7.3g	9.0g	14.4g	15.4g	3.6g	5.3g	脂 質	
		炭水化物	26.0g	81.9g	22.1g	79.6g	15.2g	74.4g	23.5g	80.5g	16.2g	75.4g	炭水化物	
		ナトリウム	787mg	1228mg	765mg	1207mg	816mg	1258mg	755mg	1197mg	1033mg	1475mg	ナトリウム	
塩 分	2.0g	3.1g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.6g	3.8g	塩 分			
夜		★やわらかごはん180g 鶏肉のしょうが煮 人参の味噌煮 ほうろく煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のしょうが煮 人参の味噌煮 ほうろく煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のしょうが煮 人参の味噌煮 ほうろく煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のしょうが煮 人参の味噌煮 ほうろく煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のしょうが煮 人参の味噌煮 ほうろく煮 ★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	657kcal	1464kcal	584kcal	1402kcal	522kcal	1356kcal	793kcal	1611kcal	527kcal	1357kcal	エネルギー	
		蛋白質	33.3g	50.9g	31.2g	48.8g	33.5g	51.8g	31.6g	50.1g	28.8g	47.2g	蛋白質	
		脂 質	34.6g	38.0g	28.3g	31.5g	23.2g	26.7g	41.7g	45.3g	23.1g	26.7g	脂 質	
		炭水化物	50.4g	219.4g	51.1g	223.3g	42.7g	217.3g	76.4g	246.8g	52.0g	225.1g	炭水化物	
		ナトリウム	2341mg	3566mg	2230mg	3523mg	2470mg	3822mg	2341mg	3670mg	2418mg	3744mg	ナトリウム	
塩 分	6.0g	9.1g	5.7g	9.0g	6.3g	9.7g	6.0g	9.3g	6.2g	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9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

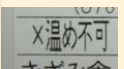
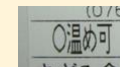
お食事の作り方



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！)



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23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)		
朝		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 ひじき煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とし ふきのきんぴら 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ 赤玉南瓜のクリームサラダ 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴら なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	201kcal	359kcal	117kcal	275kcal	114kcal	272kcal	212kcal	370kcal	134kcal	292kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.0g	6.5g	10.2g	7.0g	10.7g	3.7g	7.4g	3.9g	7.6g	蛋白質
	脂 質	15.8g	16.5g	6.0g	6.7g	3.1g	3.8g	11.6g	12.3g	6.8g	7.5g	脂 質
昼		★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 鶏豆腐 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g シロガネダラ味噌粕漬焼 塩枝豆 ナスと麩の炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉の煮物 野菜の味噌風味 春雨フルーツサラダ ★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	187kcal	345kcal	189kcal	347kcal	243kcal	401kcal	297kcal	455kcal	232kcal	390kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	20.7g	12.5g	16.2g	16.2g	19.9g	10.9g	14.6g	8.4g	12.1g	蛋白質
	脂 質	7.2g	7.9g	7.1g	7.8g	12.8g	13.5g	15.7g	16.4g	12.7g	13.4g	脂 質
夕		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	269kcal	427kcal	278kcal	436kcal	165kcal	323kcal	284kcal	442kcal	161kcal	319kcal	エネルギー
	蛋白質	11.0g	14.7g	12.2g	15.9g	10.3g	14.0g	17.0g	20.7g	16.5g	20.2g	蛋白質
	脂 質	11.6g	12.3g	15.2g	15.9g	7.3g	8.0g	14.4g	15.1g	3.6g	4.3g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g	42.7g	28.8g	39.9g	蛋白質
	脂 質	34.6g	36.7g	28.3g	30.4g	23.2g	25.3g	41.7g	43.8g	23.1g	25.2g	脂 質
食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★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	657kcal	1131kcal	584kcal	1058kcal	522kcal	996kcal	793kcal	1267kcal	527kcal	1001kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	44.4g	31.2g	42.3g	33.5g	44.6g	31.6g				

★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24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

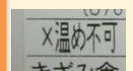
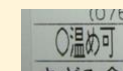
お食事の作り方



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)

【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23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)		
朝		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		栄養価
	エネルギー	84kcal 258kcal		124kcal 298kcal		140kcal 314kcal		89kcal 263kcal		102kcal 276kcal		エネルギー
	蛋白質	1.9g 5.7g		3.9g 7.7g		3.9g 7.7g		2.9g 6.7g		2.0g 5.8g		蛋白質
	脂 質	3.1g 3.8g		4.5g 5.2g		7.4g 8.1g		3.1g 3.8g		5.1g 5.8g		脂 質
	炭水化物	12.0g 50.3g		16.8g 55.1g		13.6g 51.9g		13.9g 52.2g		13.1g 51.4g		炭水化物
昼	ナトリウム	481mg 1008mg		465mg 992mg		609mg 1136mg		459mg 986mg		558mg 1085mg		ナトリウム
	塩 分	1.2g 2.6g		1.2g 2.5g		1.5g 2.9g		1.2g 2.5g		1.4g 2.8g		塩 分
		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
	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	210kcal 384kcal		158kcal 332kcal		194kcal 368kcal		212kcal 386kcal		147kcal 321kcal		エネルギー
	蛋白質	8.3g 12.1g		8.6g 12.4g		5.3g 9.1g		8.3g 12.1g		6.8g 10.6g		蛋白質
夜	脂 質	11.4g 12.1g		6.2g 6.9g		10.5g 11.2g		10.8g 11.5g		6.8g 7.5g		脂 質
	炭水化物	18.2g 56.5g		16.2g 54.5g		20.3g 58.6g		19.9g 58.2g		16.0g 54.3g		炭水化物
	ナトリウム	778mg 1305mg		843mg 1370mg		791mg 1318mg		1012mg 1539mg		790mg 1317mg		ナトリウム
	塩 分	2.0g 3.3g		2.1g 3.5g		2.0g 3.4g		2.6g 3.9g		2.0g 3.3g		塩 分
		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		栄養価
食	エネルギー	141kcal 315kcal		177kcal 351kcal		184kcal 358kcal		202kcal 376kcal		214kcal 388kcal		エネルギー
	蛋白質	6.8g 10.6g		7.4g 11.2g		4.7g 8.5g		7.0g 10.8g		8.3g 12.1g		蛋白質
	脂 質	5.7g 6.4g		7.8g 8.5g		9.7g 10.4g		11.0g 11.7g		10.2g 10.9g		脂 質
	炭水化物	16.0g 54.3g		18.2g 56.5g		19.9g 58.2g		17.7g 56.0g		21.6g 59.9g		炭水化物
	ナトリウム	811mg 1338mg		830mg 1357mg		723mg 1250mg		834mg 1361mg		857mg 1384mg		ナトリウム
	塩 分	2.1g 3.4g		2.1g 3.5g		1.8g 3.2g		2.1g 3.5g		2.2g 3.5g		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	435kcal 957kcal		459kcal 981kcal		518kcal 1040kcal		503kcal 1025kcal		463kcal 985kcal		エネルギー
	蛋白質	17.0g 28.4g		19.9g 31.3g		13.9g 25.3g		18.2g 29.6g		17.1g 28.5g		蛋白質
	脂 質	20.2g 22.3g		18.5g 20.6g		27.6g 29.7g		24.9g 27.0g		22.1g 24.2g		脂 質
	炭水化物	46.2g 161.1g		51.2g 166.1g		53.8g 168.7g		51.5g 166.4g		50.7g 165.6g		炭水化物
	ナトリウム	2070mg 3651mg		2138mg 3719mg		2123mg 3704mg		2305mg 3886mg		2205mg 3786mg		ナトリウム
	塩 分	5.3g 9.3g		5.4g 9.5g		5.4g 9.4g		5.9g 9.9g		5.6g 9.6g		塩 分

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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**1.5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)

(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23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
朝食	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏肉とれんこんの炒め煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g チーズオムレツ 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー			★ごはん120g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え			★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え		
		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	193kcal	386kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	175kcal	368kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	7.2g	10.5g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.5g	10.0g
昼食	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	459mg	460mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g タンドリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 五色煮豆 パンパンジーサラダ			★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし		
		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	223kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
間食	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	19.6g	22.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	10.3g	10.8g
	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	24.3g	66.2g	炭水化物	20.0g	61.9g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	682mg	683mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	◎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 ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g サワラのチリソースかけ コーンと挽肉の炒め物 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし			★ごはん120g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え		
		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	214kcal	407kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g
合計	脂質	9.1g	9.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	17.4g	17.9g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.0g	8.5g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	21.2g	63.1g
	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	975mg	976mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.5g	2.5g
		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	630kcal	1209kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	27.8g	29.3g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	53.6g	179.3g	炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	57.5g	183.2g
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2116mg	2119mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	34.8g	36.3g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	85.3g	211.0g
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2192mg	2195mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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24日(火)までにご連絡下さい。
10月5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

〇温め可
×温め不可

湯せんは「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)

(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23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏肉とれんこんの炒め煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g チーズオムレツ 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		
		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	193kcal	450kcal	エネルギー	148kcal	405kcal	エネルギー	182kcal	439kcal	エネルギー	183kcal	446kcal	エネルギー	175kcal	437kcal
	たんぱく質	9.3g	14.4g	たんぱく質	9.4g	14.7g	たんぱく質	9.6g	14.6g	たんぱく質	10.1g	15.6g	たんぱく質	7.2g	12.7g
	脂質	10.7g	11.5g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.5g	10.4g
昼食	炭水化物	15.9g	71.0g	炭水化物	13.8g	68.5g	炭水化物	20.5g	75.5g	炭水化物	10.9g	66.1g	炭水化物	16.3g	71.8g
	ナトリウム	759mg	1020mg	ナトリウム	702mg	850mg	ナトリウム	714mg	942mg	ナトリウム	670mg	898mg	ナトリウム	459mg	734mg
	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.9g
	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g タンドリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとそばろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 五色煮豆 バンバンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・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	223kcal	487kcal	エネルギー	222kcal	478kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	290kcal	545kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
間食	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	19.6g	24.8g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	16.6g	21.8g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	10.3g	11.2g
	炭水化物	15.8g	71.9g	炭水化物	16.4g	71.2g	炭水化物	17.2g	72.0g	炭水化物	24.3g	79.0g	炭水化物	20.0g	74.3g
	ナトリウム	617mg	845mg	ナトリウム	770mg	1032mg	ナトリウム	744mg	939mg	ナトリウム	793mg	1067mg	ナトリウム	682mg	830mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g
夕食	◎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 ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g サワラのチリソースかけ コーンと挽肉の炒め物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)		
		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	214kcal	470kcal	エネルギー	257kcal	515kcal	エネルギー	276kcal	533kcal	エネルギー	189kcal	446kcal	エネルギー	229kcal	486kcal
	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	18.9g	23.9g
合計	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	17.4g	18.2g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.0g	8.8g
	炭水化物	17.8g	72.6g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	15.9g	71.1g	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	21.2g	76.2g
	ナトリウム	899mg	1094mg	ナトリウム	541mg	769mg	ナトリウム	771mg	997mg	ナトリウム	754mg	987mg	ナトリウム	975mg	1203mg
	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.5g	3.1g
		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	630kcal	1407kcal	エネルギー	627kcal	1398kcal	エネルギー	667kcal	1437kcal	エネルギー	662kcal	1437kcal	エネルギー	653kcal	1428kcal
	たんぱく質	40.4g	56.3g	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	41.6g	57.0g	たんぱく質	40.4g	56.2g	たんぱく質	42.7g	58.4g
	脂質	30.1g	32.5g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	31.4g	33.7g	脂質	31.1g	33.8g	脂質	27.8g	30.4g
	炭水化物	49.5g	215.5g	炭水化物	47.3g	212.0g	炭水化物	53.6g	218.6g	炭水化物	55.8g	220.7g	炭水化物	57.5g	222.3g
	ナトリウム	2275mg	2959mg	ナトリウム	2013mg	2651mg	ナトリウム	2229mg	2878mg	ナトリウム	2217mg	2952mg	ナトリウム	2116mg	2767mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g
		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	829kcal	1606kcal	エネルギー	834kcal	1605kcal	エネルギー	865kcal	1635kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal	エネルギー	850kcal	1625kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	63.9g	たんぱく質	47.8g	63.6g	たんぱく質	50.4g	66.1g
	脂質	37.1g	39.5g	脂質	37.2g	39.7g	脂質	38.4g	40.7g	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.8g	37.4g
合計(間食込)	炭水化物	77.7g	243.7g	炭水化物	79.2g	243.9g	炭水化物	82.5g	247.5g	炭水化物	84.7g	249.6g	炭水化物	85.3g	250.1g
	ナトリウム	2351mg	3035mg	ナトリウム	2087mg	2725mg	ナトリウム	2303mg	2952mg	ナトリウム	2294mg	3029mg	ナトリウム	2192mg	2843mg
	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g
		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	829kcal	1606kcal	エネルギー	834kcal	1605kcal	エネルギー	865kcal	1635kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal	エネルギー	850kcal	1625kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	63.9g	たんぱく質	47.8g	63.6g	たんぱく質	50.4g	66.1g
	脂質	37.1g	39.5g	脂質	37.2g	39.7g	脂質	38.4g	40.7g	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.8g	37.4g
	炭水化物	77.7g	243.7g	炭水化物	79.2g	243.9g	炭水化物	82.5g	247.5g	炭水化物	84.7g	249.6g	炭水化物	85.3g	250.1g
	ナトリウム	2351mg	3035mg	ナトリウム	2087mg	2725mg	ナトリウム	2303mg	2952mg	ナトリウム	2294mg	3029mg	ナトリウム	2192mg	2843mg
	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g

変更は9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

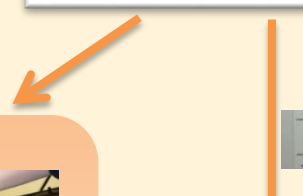
お食事の作り方



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



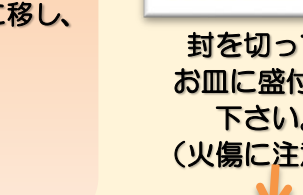
温め〇×は
ココに表示



〇温め可
×温め不可



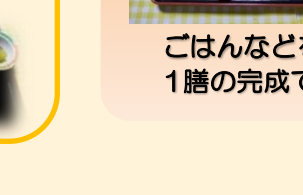
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



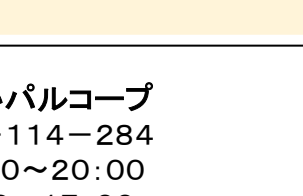
湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



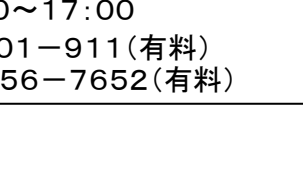
電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



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の事が出来ます

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)

※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。

※本品は消費庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋ときのこの煮物 なすの中華風南蛮漬け			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ ぜんまいとコンニャクの炒め煮			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ きのこのきんぴら		
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	21.6g	74.4g
	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	426mg	487mg	カリウム	308mg	369mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	83mg	148mg	リン	141mg	206mg	リン	104mg	169mg	リン	114mg	179mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g チキンのアイオリソース ズッキーニのトマト炒め 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 野菜炒め ポテトサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッペンどう 白菜と人参の炒め煮 パスタのサラダ		
昼食	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g
	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	485mg	546mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	184mg	249mg	リン	127mg	192mg	リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 小倉金時 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 餃子・焼売セット かぼちゃのゴマ煮 ビーフンの炒め物			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー ジャガ芋きんぴら レインボー春雨			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 里芋のかに風あんかけ 若芽のごま酢和え		
夕食	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	30.2g	83.0g
	ナトリウム	330mg	331mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	578mg	639mg
	リン	111mg	176mg	リン	122mg	187mg	リン	130mg	195mg	リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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	989kcal	1718kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal
合計	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	61.1g	62.9g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	63.4g	65.2g
	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	78.6g	237.0g
	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1766mg	1769mg
	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1440mg	1623mg
	リン	378mg	573mg	リン	390mg	585mg	リン	435mg	630mg	リン	413mg	608mg	リン	394mg	589mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g
合計(間食込)	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	63.5g	65.3g
	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	94.1g	252.5g
	ナトリウム	1689mg	1692mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1769mg	1772mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1596mg	1779mg	カリウム	1787mg	1970mg	カリウム	1500mg	1683mg
	リン	384mg	579mg	リン	397mg	592mg	リン	441mg	636mg	リン	418mg	613mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	63.5g	65.3g

※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24日(火)までにご連絡下さい。
10月5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60g調整食) 週間献立表

変更は9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5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
〇〇に
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



ごはんなどを付けて、
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)

	9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
朝食	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 五色煮豆			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 鶏肉と野菜のクリーム煮込み マリーネサラダ			★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のごま和え 金時豆煮			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽のごま酢和え		
	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	185kcal	475kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	196kcal	486kcal
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	16.5g	79.4g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	449mg	521mg	カリウム	355mg	427mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	299mg	371mg	カリウム	546mg	618mg
	リン	135mg	212mg	リン	137mg	214mg	リン	187mg	264mg	リン	112mg	189mg	リン	145mg	222mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 白身魚の西京焼 キヌサヤ 肉野菜煮込み ポテトマサラダ			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース ブロッコリー カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ			★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッペンどう 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g ブリの酒粕焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 春雨の中華和え		
	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	294kcal	584kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	591mg	663mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	408mg	480mg
	リン	222mg	299mg	リン	142mg	219mg	リン	206mg	283mg	リン	83mg	160mg	リン	120mg	197mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g サワラのチリソースかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨			★ごはん180g メンチカツ ピーマンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		
	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	335kcal	625kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	26.7g	89.6g
	ナトリウム	943mg	944mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	620mg	692mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	537mg	609mg
	リン	213mg	290mg	リン	223mg	300mg	リン	176mg	253mg	リン	195mg	272mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g サワラのチリソースかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨			★ごはん180g メンチカツ ピーマンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		
	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	335kcal	625kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	26.7g	89.6g
	ナトリウム	943mg	944mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	620mg	692mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	537mg	609mg
	リン	213mg	290mg	リン	223mg	300mg	リン	176mg	253mg	リン	195mg	272mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	814kcal	1684kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	54.7g	243.4g	炭水化物	66.5g	255.2g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	62.9g	251.6g
	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2109mg	2112mg
	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1374mg	1590mg	カリウム	1491mg	1707mg
	リン	570mg	801mg	リン	502mg	733mg	リン	569mg	800mg	リン	390mg	621mg	リン	467mg	698mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
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	910kcal	1780kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	88.5g	277.2g	炭水化物	93.8g	282.5g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2115mg	2118mg
	カリウム	1773mg	1989mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1611mg	1827mg
	リン	582mg	813mg	リン	516mg	747mg	リン	581mg	812mg	リン	401mg	632mg	リン	481mg	712mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。