

【やわらか健康食】 週間献立表

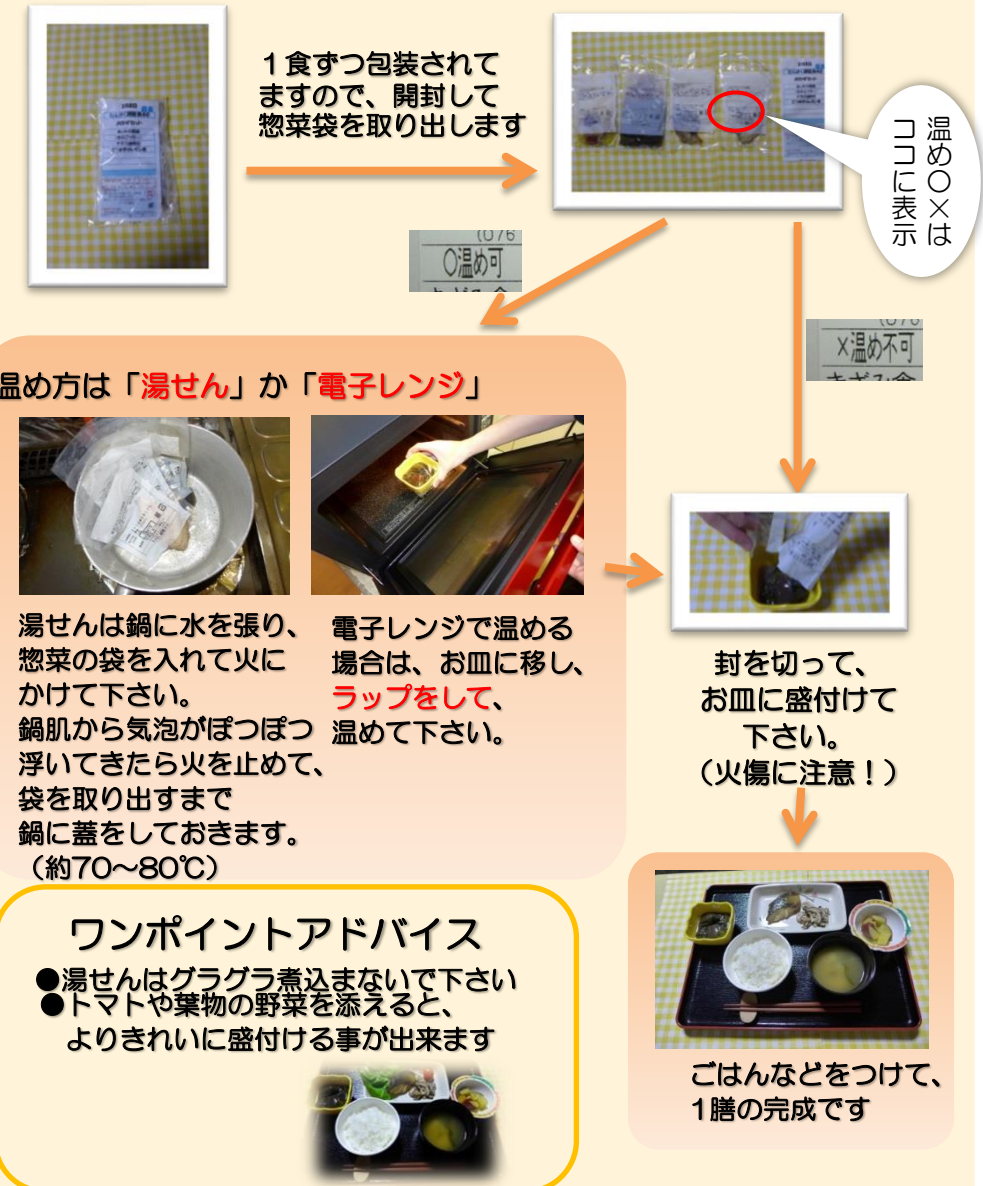
生活協同組合おおさかパルコープ

		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白花豆煮 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 かぼちゃのゴマ煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 207kcal 5.4g 13.6g 15.3g 662mg 1.7g	ご飯汁物セット 477kcal 11.2g 14.5g 72.4g 1130mg 2.9g	おかずのみ 124kcal 4.9g 5.9g 14.4g 505mg 1.3g	ご飯汁物セット 400kcal 10.6g 6.8g 73.1g 876mg 2.2g	おかずのみ 187kcal 8.2g 3.5g 30.2g 412mg 1.0g	ご飯汁物セット 457kcal 14.0g 4.4g 87.3g 853mg 2.2g	おかずのみ 183kcal 6.4g 7.3g 23.7g 546mg 1.4g	ご飯汁物セット 455kcal 12.0g 8.2g 81.8g 916mg 2.3g	おかずのみ 164kcal 5.9g 7.9g 18.6g 441mg 1.1g	ご飯汁物セット 431kcal 11.5g 8.8g 75.1g 884mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★やわらかごはん180g ブリの照焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 中華うま煮 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 法蓮草とハムのマリネ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ ひじき煮 春菊のおかか和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 315kcal 17.6g 18.1g 18.0g 1037mg 2.6g	ご飯汁物セット 587kcal 23.6g 19.1g 74.9g 1484mg 3.8g	おかずのみ 252kcal 8.4g 9.7g 30.8g 1026mg 2.6g	ご飯汁物セット 530kcal 14.8g 11.4g 87.5g 1467mg 3.7g	おかずのみ 217kcal 11.9g 11.9g 14.8g 627mg 1.6g	ご飯汁物セット 483kcal 17.5g 12.8g 71.0g 1070mg 2.7g	おかずのみ 227kcal 9.3g 10.3g 25.7g 1139mg 2.9g	ご飯汁物セット 494kcal 15.2g 11.2g 82.2g 1583mg 4.0g	おかずのみ 266kcal 14.3g 15.4g 18.0g 946mg 2.4g	ご飯汁物セット 536kcal 20.1g 16.3g 75.0g 1430mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ 豚肉と大根のピリ辛煮 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 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g おでん 麩と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 五色きんぴら キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 277kcal 10.0g 19.5g 15.7g 832mg 2.1g	ご飯汁物セット 542kcal 15.6g 20.4g 71.9g 1205mg 3.1g	おかずのみ 328kcal 14.0g 24.0g 15.5g 890mg 2.3g	ご飯汁物セット 603kcal 20.6g 25.6g 71.3g 1379mg 3.5g	おかずのみ 291kcal 11.2g 15.7g 26.8g 883mg 2.2g	ご飯汁物セット 565kcal 17.4g 16.7g 84.3g 1330mg 3.4g	おかずのみ 209kcal 19.0g 8.0g 15.3g 998mg 2.5g	ご飯汁物セット 482kcal 25.0g 9.0g 72.5g 1440mg 3.7g	おかずのみ 259kcal 15.2g 11.4g 24.1g 1125mg 2.9g	ご飯汁物セット 535kcal 21.5g 13.1g 80.3g 1572mg 4.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夜	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 799kcal 33.0g 51.2g 49.0g 2531mg 6.4g	ご飯汁物セット 1606kcal 50.4g 54.0g 219.2g 3819mg 9.7g	おかずのみ 704kcal 27.3g 39.6g 60.7g 2421mg 6.2g	ご飯汁物セット 1533kcal 46.0g 43.8g 231.9g 3722mg 9.5g	おかずのみ 695kcal 31.3g 31.1g 71.8g 1922mg 4.9g	ご飯汁物セット 1505kcal 48.9g 33.9g 242.6g 3253mg 8.3g	おかずのみ 619kcal 34.7g 25.6g 64.7g 2683mg 6.8g	ご飯汁物セット 1431kcal 52.2g 28.4g 236.5g 3939mg 10.0g	おかずのみ 689kcal 35.4g 34.7g 60.7g 2512mg 6.4g	ご飯汁物セット 1502kcal 53.1g 38.2g 230.4g 3886mg 9.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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11月19日(火)までにご連絡下さい。
11月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 白花豆煮 野菜のおひたし ★味噌汁		★全粥240g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 かぼちゃのゴマ煮 きくらげの甘酢和え ★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	
食	エネルギー	207kcal	365kcal	124kcal	282kcal	187kcal	345kcal	183kcal	341kcal	164kcal	322kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.4g	9.1g	4.9g	8.6g	8.2g	11.9g	6.4g	10.1g	5.9g	9.6g	蛋白質	
	脂 質	13.6g	14.3g	5.9g	6.6g	3.5g	4.2g	7.3g	8.0g	7.9g	8.6g	脂 質	
	炭水化物	15.3g	48.0g	14.4g	47.1g	30.2g	62.9g	23.7g	56.4g	18.6g	51.3g	炭水化物	
	ナトリウム	662mg	1113mg	505mg	956mg	412mg	863mg	546mg	997mg	441mg	892mg	ナトリウム	
	塩 分	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.0g	2.2g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	塩 分	
昼		★全粥240g ブリの照焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 餃子・焼売セット 中華うま煮 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 法蓮草とハムのマリネ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参グラッセ ひじき煮 春菊のおかか和え ★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	315kcal	473kcal	252kcal	410kcal	217kcal	375kcal	227kcal	385kcal	266kcal	424kcal	エネルギー	
食	蛋白質	17.6g	21.3g	8.4g	12.1g	11.9g	15.6g	9.3g	13.0g	14.3g	18.0g	蛋白質	
	脂 質	18.1g	18.8g	9.7g	10.4g	11.9g	12.6g	10.3g	11.0g	15.4g	16.1g	脂 質	
	炭水化物	18.0g	50.7g	30.8g	63.5g	14.8g	47.5g	25.7g	58.4g	18.0g	50.7g	炭水化物	
	ナトリウム	1037mg	1488mg	1026mg	1477mg	627mg	1078mg	1139mg	1590mg	946mg	1397mg	ナトリウム	
	塩 分	2.6g	3.8g	2.6g	3.8g	1.6g	2.7g	2.9g	4.0g	2.4g	3.6g	塩 分	
	夕		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ 豚肉と大根のピリ辛煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★全粥240g おでん 麩と豚肉のチャンプル かぼきんサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g つくねの照り焼き ブロッコリー 五色きんぴら キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		
栄養価		おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー		277kcal	435kcal	328kcal	486kcal	291kcal	449kcal	209kcal	367kcal	259kcal	417kcal	エネルギー	
食	蛋白質	10.0g	13.7g	14.0g	17.7g	11.2g	14.9g	19.0g	22.7g	15.2g	18.9g	蛋白質	
	脂 質	19.5g	20.2g	24.0g	24.7g	15.7g	16.4g	8.0g	8.7g	11.4g	12.1g	脂 質	
	炭水化物	15.7g	48.4g	15.5g	48.2g	26.8g	59.5g	15.3g	48.0g	24.1g	56.8g	炭水化物	
	ナトリウム	832mg	1283mg	890mg	1341mg	883mg	1334mg	998mg	1449mg	1125mg	1576mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	2.5g	3.7g	2.9g	4.0g	塩 分	
	夜	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		799kcal	1273kcal	704kcal	1178kcal	695kcal	1169kcal	619kcal	1093kcal	689kcal	1163kcal	エネルギー	
蛋白質		33.0g	44.1g	27.3g	38.4g	31.3g	42.4g	34.7g	45.8g	35.4g	46.5g	蛋白質	
脂 質		51.2g	53.3g	39.6g	41.7g	31.1g	33.2g	25.6g	27.7g	34.7g	36.8g	脂 質	
炭水化物		49.0g	147.1g	60.7g	158.8g	71.8g	169.9g	64.7g	162.8g	60.7g	158.8g	炭水化物	
ナトリウム		2531mg	3884mg	2421mg	3774mg	1922mg	3275mg	2683mg	4036mg	2512mg	3865mg	ナトリウム	
塩 分	6.4g	9.9g	6.2g	9.6g	4.9g	8.3g	6.8g	10.3g	6.4g	9.8g	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11月19日(火)までにご連絡下さい。
11月30日(土)お届け分より反映します。

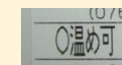
お食事の作り方



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

		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	123kcal	297kcal	138kcal	312kcal	93kcal	267kcal	109kcal	283kcal	104kcal	278kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	蛋白質	
	脂 質	6.7g	7.4g	6.6g	7.3g	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	脂 質	
	炭水化物	11.8g	50.1g	17.4g	55.7g	11.7g	50.0g	13.4g	51.7g	8.7g	47.0g	炭水化物	
	ナトリウム	472mg	999mg	560mg	1087mg	533mg	1060mg	618mg	1145mg	602mg	1129mg	ナトリウム	
	塩 分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	1.5g	2.9g	塩 分	
昼		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★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	226kcal	400kcal	189kcal	363kcal	207kcal	381kcal	163kcal	337kcal	208kcal	382kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.6g	9.4g	10.3g	14.1g	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	7.5g	11.3g	蛋白質	
	脂 質	13.9g	14.6g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	10.7g	11.4g	脂 質	
	炭水化物	19.7g	58.0g	19.1g	57.4g	24.3g	62.6g	18.9g	57.2g	20.2g	58.5g	炭水化物	
	ナトリウム	666mg	1193mg	892mg	1419mg	773mg	1300mg	941mg	1468mg	978mg	1505mg	ナトリウム	
	塩 分	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.5g	3.8g	塩 分	
夕		★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)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリーネ 大豆大根煮 ★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	195kcal	369kcal	186kcal	360kcal	233kcal	407kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.4g	11.2g	7.0g	10.8g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	蛋白質	
	脂 質	8.8g	9.5g	10.5g	11.2g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	脂 質	
	炭水化物	20.8g	59.1g	16.9g	55.2g	24.6g	62.9g	17.1g	55.4g	18.4g	56.7g	炭水化物	
	ナトリウム	749mg	1276mg	735mg	1262mg	624mg	1151mg	763mg	1290mg	846mg	1373mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	塩 分	
夜	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	544kcal	1066kcal	513kcal	1035kcal	533kcal	1055kcal	437kcal	959kcal	513kcal	1035kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.2g	27.6g	20.2g	31.6g	17.9g	29.3g	16.9g	28.3g	16.4g	27.8g	蛋白質	
	脂 質	29.4g	31.5g	24.5g	26.6g	24.4g	26.5g	19.1g	21.2g	28.7g	30.8g	脂 質	
	炭水化物	52.3g	167.2g	53.4g	168.3g	60.6g	175.5g	49.4g	164.3g	47.3g	162.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1887mg	3468mg	2187mg	3768mg	1930mg	3511mg	2322mg	3903mg	2426mg	4007mg	ナトリウム	
	塩 分	4.8g	8.8g	5.6g	9.6g	4.9g	8.9g	5.9g	9.9g	6.2g	10.2g	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

	11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え			★ごはん120g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚げ煮 白菜のごま味噌和え			★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		
		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	196kcal	389kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	182kcal	375kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	20.5g	62.4g
昼食	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	714mg	715mg
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢			★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ			★ごはん120g アジのごま醤油焼 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		
		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	225kcal	418kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	19.6g	22.9g
間食	脂質	6.6g	7.1g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	6.7g	7.2g
	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	744mg	745mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め			★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		
夕食		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	211kcal	404kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	276kcal	469kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	17.4g	17.9g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	771mg	772mg
合計	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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
		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	632kcal	1211kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	667kcal	1244kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	27.3g	28.8g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	51.2g	176.9g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	53.6g	179.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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
	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	34.3g	35.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	82.5g	208.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2318mg	2321mg	ナトリウム	2370mg	2373mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2303mg	2306mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

※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11月19日(火)までにご連絡下さい。
11月30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

	11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚げ煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★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)		
		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	196kcal	450kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	195kcal	452kcal	エネルギー	148kcal	405kcal	エネルギー	182kcal	439kcal
	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	9.1g	14.4g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	9.4g	14.7g	たんぱく質	9.6g	14.6g
	脂質	9.5g	10.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.3g	8.1g
	炭水化物	17.6g	72.1g	炭水化物	21.8g	76.5g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	13.8g	68.5g	炭水化物	20.5g	75.5g
昼食	ナトリウム	580mg	727mg	ナトリウム	510mg	658mg	ナトリウム	744mg	1005mg	ナトリウム	702mg	850mg	ナトリウム	714mg	942mg
	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	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
	★ごはん150g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g アジのごま醤油焼 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 オクラとそぼ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 パンパンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
		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	225kcal	491kcal	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	240kcal	504kcal	エネルギー	222kcal	478kcal	エネルギー	209kcal	465kcal
	たんぱく質	18.5g	24.3g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	19.6g	24.8g
間食	脂質	6.6g	8.2g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	22.5g	77.4g	炭水化物	12.8g	67.5g	炭水化物	13.1g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.2g	炭水化物	17.2g	72.0g
	ナトリウム	828mg	1089mg	ナトリウム	899mg	1174mg	ナトリウム	665mg	893mg	ナトリウム	770mg	1032mg	ナトリウム	744mg	939mg
	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★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)		
夕食		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	211kcal	468kcal	エネルギー	192kcal	465kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	515kcal	エネルギー	276kcal	533kcal
	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	16.1g	22.3g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	12.4g	17.6g
	脂質	11.2g	12.0g	脂質	6.2g	7.9g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	17.4g	18.2g
	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	16.6g	72.4g	炭水化物	18.3g	73.1g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	15.9g	71.1g
	ナトリウム	705mg	980mg	ナトリウム	832mg	1059mg	ナトリウム	885mg	1080mg	ナトリウム	541mg	769mg	ナトリウム	771mg	997mg
合計	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g
		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	659kcal	1445kcal	エネルギー	652kcal	1429kcal	エネルギー	627kcal	1398kcal	エネルギー	667kcal	1437kcal
	たんぱく質	42.8g	58.9g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	41.6g	57.0g
	脂質	27.3g	30.3g	脂質	31.1g	34.5g	脂質	33.0g	35.4g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	31.4g	33.7g
	炭水化物	53.8g	218.2g	炭水化物	51.2g	216.4g	炭水化物	47.5g	213.5g	炭水化物	47.3g	212.0g	炭水化物	53.6g	218.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2113mg	2796mg	ナトリウム	2241mg	2891mg	ナトリウム	2294mg	2978mg	ナトリウム	2013mg	2651mg	ナトリウム	2229mg	2878mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g
	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	860kcal	1646kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	834kcal	1605kcal	エネルギー	865kcal	1635kcal
	たんぱく質	50.5g	66.6g	たんぱく質	49.1g	65.7g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	63.9g
	脂質	34.3g	37.3g	脂質	38.1g	41.5g	脂質	40.0g	42.4g	脂質	37.2g	39.7g	脂質	38.4g	40.7g
	炭水化物	81.6g	246.0g	炭水化物	80.1g	245.3g	炭水化物	75.7g	241.7g	炭水化物	79.2g	243.9g	炭水化物	82.5g	247.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2189mg	2872mg	ナトリウム	2318mg	2968mg	ナトリウム	2370mg	3054mg	ナトリウム	2087mg	2725mg	ナトリウム	2303mg	2952mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	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11月19日(火)までにご連絡下さい。
11月30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



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)

(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11月19日(火)までにご連絡下さい。
11月30日(土)お届け分より反映します。

	11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★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 特製デミグラスソース 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン			★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 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		
		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	263kcal	506kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	27.7g	80.5g
	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	453mg	454mg
	カリウム	554mg	615mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	424mg	485mg
	リン	122mg	187mg	リン	81mg	146mg	リン	151mg	216mg	リン	114mg	179mg	リン	104mg	169mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 明太春雨サラダ			★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 小倉金時 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ 青じそパスタ 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツのピーナッツ和え			★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 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		
		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	353kcal	596kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	986mg	987mg	ナトリウム	347mg	348mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	648mg	649mg
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	565mg	626mg
	リン	126mg	191mg	リン	111mg	176mg	リン	135mg	200mg	リン	160mg	225mg	リン	201mg	266mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え			★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 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 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 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		
		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	377kcal	620kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	390kcal	633kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	811mg	812mg
	カリウム	360mg	421mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	551mg	612mg
	リン	127mg	192mg	リン	184mg	249mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え			★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 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 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 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		
		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	377kcal	620kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	390kcal	633kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	811mg	812mg
	カリウム	360mg	421mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	551mg	612mg
	リン	127mg	192mg	リン	184mg	249mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え			★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 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 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 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		
		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	993kcal	1722kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	90.5g	248.9g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1912mg	1915mg
	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1336mg	1519mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1540mg	1723mg
	リン	375mg	570mg	リン	376mg	571mg	リン	408mg	603mg	リン	413mg	608mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え			★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 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 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 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		
		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	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	112.6g	271.0g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	102.0g	260.4g
	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1915mg	1918mg
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1426mg	1609mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1757mg	1940mg	カリウム	1596mg	1779mg
	リン	382mg	577mg	リン	381mg	576mg	リン	414mg	609mg	リン	420mg	615mg	リン	441mg	636mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
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

	11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
朝食	★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの炒め煮 竹輪のごま炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★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 野菜のピーナッツ和え 金時豆煮		
		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	211kcal	501kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	207kcal	497kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	601mg	602mg
昼食	★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ			★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え			★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 白身魚の竜田揚げ 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		
		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	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	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
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	17.6g	18.3g
	炭水化物	26.7g	89.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	731mg	732mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★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		
		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	309kcal	599kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g	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
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.6g	20.3g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.4g	79.3g
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★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		
		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	309kcal	599kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g	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
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.6g	20.3g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	943mg	944mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	858mg	859mg
合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★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		
		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	833kcal	1703kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	65.5g	254.2g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	54.7g	243.4g	炭水化物	65.9g	254.6g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2190mg	2193mg
合計(間食込)	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★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		
		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	961kcal	1831kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	96.4g	285.1g	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	88.9g	277.6g
	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2196mg	2199mg

※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11月19日(火)までにご連絡下さい。
 11月30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)