

【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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝	★やわらかごはん180g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま揚げの味噌炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 ジャガ芋ソテー ★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	174kcal	449kcal	207kcal	473kcal	132kcal	402kcal	134kcal	411kcal	103kcal	376kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	14.0g	5.2g	10.9g	8.3g	14.1g	4.5g	11.3g	5.5g	11.6g	蛋白質
	脂質	10.3g	11.9g	14.1g	15.0g	6.9g	7.8g	5.0g	6.6g	1.9g	2.9g	脂質
	炭水化物	13.6g	69.4g	15.5g	71.8g	9.9g	67.0g	18.0g	74.1g	17.3g	74.5g	炭水化物
	ナトリウム	668mg	1157mg	519mg	961mg	661mg	1102mg	643mg	1091mg	539mg	983mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.9g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ふきと人参の甘露煮 野菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ジャガ芋ときのこの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 チンゲン菜ソテー 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★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	230kcal	502kcal	183kcal	455kcal	316kcal	582kcal	216kcal	505kcal	314kcal	589kcal	エネルギー
	蛋白質	10.6g	16.1g	11.4g	17.5g	14.1g	19.9g	12.5g	19.2g	14.9g	21.5g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.5g	8.8g	9.8g	15.2g	16.1g	7.8g	9.5g	14.3g	15.9g	脂質
	炭水化物	22.2g	80.1g	14.7g	71.8g	30.2g	86.7g	25.4g	84.6g	28.8g	84.6g	炭水化物
	ナトリウム	917mg	1287mg	860mg	1328mg	958mg	1400mg	996mg	1438mg	747mg	1236mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.3g	2.2g	3.4g	2.4g	3.6g	2.5g	3.7g	1.9g	3.1g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 肉カボチャ 豆腐のかに風あんかけ マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレイの白ワイン蒸し アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 肉入りうの花 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★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	279kcal	557kcal	224kcal	494kcal	180kcal	459kcal	227kcal	493kcal	331kcal	603kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	15.6g	13.7g	19.4g	15.6g	21.5g	9.0g	14.7g	15.2g	20.7g	蛋白質
	脂質	11.3g	13.0g	9.8g	10.7g	7.9g	8.8g	13.4g	14.3g	18.1g	19.0g	脂質
	炭水化物	34.4g	91.1g	18.3g	75.3g	13.2g	72.3g	19.0g	75.2g	28.2g	86.1g	炭水化物
	ナトリウム	955mg	1396mg	662mg	1109mg	892mg	1333mg	942mg	1384mg	1342mg	1712mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.6g	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	3.4g	4.4g	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	683kcal	1508kcal	614kcal	1422kcal	628kcal	1443kcal	577kcal	1409kcal	748kcal	1568kcal	エネルギー
	蛋白質	27.2g	45.7g	30.3g	47.8g	38.0g	55.5g	26.0g	45.2g	35.6g	53.8g	蛋白質
	脂質	33.2g	37.4g	32.7g	35.5g	30.0g	32.7g	26.2g	30.4g	34.3g	37.8g	脂質
	炭水化物	70.2g	240.6g	48.5g	218.9g	53.3g	226.0g	62.4g	233.9g	74.3g	245.2g	炭水化物
	ナトリウム	2540mg	3840mg	2041mg	3398mg	2511mg	3835mg	2581mg	3913mg	2628mg	3931mg	ナトリウム
	塩分	6.5g	9.8g	5.2g	8.6g	6.4g	9.8g	6.6g	10.0g	6.7g	10.0g	塩分

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

変更は11月26日(火)までにご連絡下さい。
12月7日(土)お届け分より反映します。

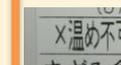
お食事の作り方



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!)

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)

【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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝 食	★全粥240g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま揚げの味噌炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 ジャガ芋ソテー ★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	174kcal	332kcal	207kcal	365kcal	132kcal	290kcal	134kcal	292kcal	103kcal	261kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.1g	5.2g	8.9g	8.3g	12.0g	4.5g	8.2g	5.5g	9.2g	蛋白質
	脂質	10.3g	11.0g	14.1g	14.8g	6.9g	7.6g	5.0g	5.7g	1.9g	2.6g	脂質
	炭水化物	13.6g	46.3g	15.5g	48.2g	9.9g	42.6g	18.0g	50.7g	17.3g	50.0g	炭水化物
	ナトリウム	668mg	1119mg	519mg	970mg	661mg	1112mg	643mg	1094mg	539mg	990mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	1.7g	2.8g	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	塩分
昼 食	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ふきと人参の甘露煮 野菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ジャガ芋ときのこの煮物 カリフラワーのピナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 チンゲン菜ソテー 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★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	230kcal	388kcal	183kcal	341kcal	316kcal	474kcal	216kcal	374kcal	314kcal	472kcal	エネルギー
	蛋白質	10.6g	14.3g	11.4g	15.1g	14.1g	17.8g	12.5g	16.2g	14.9g	18.6g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.3g	8.8g	9.5g	15.2g	15.9g	7.8g	8.5g	14.3g	15.0g	脂質
	炭水化物	22.2g	54.9g	14.7g	47.4g	30.2g	62.9g	25.4g	58.1g	28.8g	61.5g	炭水化物
	ナトリウム	917mg	1368mg	860mg	1311mg	958mg	1409mg	996mg	1447mg	747mg	1198mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	2.4g	3.6g	2.5g	3.7g	1.9g	3.0g	塩分
夕 食	★全粥240g 肉力ボチャ 豆腐のかに風あんかけ マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレイの白ワイン蒸し アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 肉入りうの花 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★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	279kcal	437kcal	224kcal	382kcal	180kcal	338kcal	227kcal	385kcal	331kcal	489kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	12.9g	13.7g	17.4g	15.6g	19.3g	9.0g	12.7g	15.2g	18.9g	蛋白質
	脂質	11.3g	12.0g	9.8g	10.5g	7.9g	8.6g	13.4g	14.1g	18.1g	18.8g	脂質
	炭水化物	34.4g	67.1g	18.3g	51.0g	13.2g	45.9g	19.0g	51.7g	28.2g	60.9g	炭水化物
	ナトリウム	955mg	1406mg	662mg	1113mg	892mg	1343mg	942mg	1393mg	1342mg	1793mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.6g	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	3.4g	4.6g	塩分
食	★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★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	683kcal	1157kcal	614kcal	1088kcal	628kcal	1102kcal	577kcal	1051kcal	748kcal	1222kcal	エネルギー
	蛋白質	27.2g	38.3g	30.3g	41.4g	38.0g	49.1g	26.0g	37.1g	35.6g	46.7g	蛋白質
	脂質	33.2g	35.3g	32.7g	34.8g	30.0g	32.1g	26.2g	28.3g	34.3g	36.4g	脂質
	炭水化物	70.2g	168.3g	48.5g	146.6g	53.3g	151.4g	62.4g	160.5g	74.3g	172.4g	炭水化物
	ナトリウム	2540mg	3893mg	2041mg	3394mg	2511mg	3864mg	2581mg	3934mg	2628mg	3981mg	ナトリウム
	塩分	6.5g	9.9g	5.2g	8.6g	6.4g	9.8g	6.6g	10.0g	6.7g	10.1g	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26日(火)までにご連絡下さい。
12月7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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★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)
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 281kcal 9.0g 4.9g 50.0g 1080mg 2.7g	ご飯汁物セット 70kcal 3.1g 2.8g 9.4g 521mg 1.3g	おかずのみ 244kcal 6.9g 3.5g 47.7g 1048mg 2.7g	ご飯汁物セット 100kcal 4.2g 4.1g 11.9g 526mg 1.3g
昼	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★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)
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 349kcal 11.9g 8.2g 57.1g 1378mg 3.5g	ご飯汁物セット 159kcal 5.0g 6.9g 18.3g 754mg 1.9g	おかずのみ 333kcal 8.8g 7.6g 56.6g 1281mg 3.3g	ご飯汁物セット 222kcal 8.6g 12.8g 17.1g 743mg 1.9g
夕	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	★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)
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 318kcal 9.1g 7.7g 53.2g 1198mg 3.0g	ご飯汁物セット 232kcal 5.6g 15.1g 17.8g 831mg 2.1g	ご飯汁物セット 406kcal 9.4g 15.8g 56.1g 1358mg 3.5g	ご飯汁物セット 182kcal 5.0g 9.9g 18.9g 891mg 2.3g
食	★全粥240g おかずのみ 281kcal 9.0g 4.9g 50.0g 1080mg 2.7g	ご飯汁物セット 70kcal 3.1g 2.8g 9.4g 521mg 1.3g	おかずのみ 244kcal 6.9g 3.5g 47.7g 1048mg 2.7g	ご飯汁物セット 100kcal 4.2g 4.1g 11.9g 526mg 1.3g	ご飯汁物セット 274kcal 8.0g 4.8g 50.2g 1053mg 2.7g
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 426kcal 18.6g 18.7g 45.4g 2075mg 5.3g	ご飯汁物セット 948kcal 30.0g 20.8g 160.3g 3656mg 9.3g	おかずのみ 461kcal 13.7g 24.8g 45.5g 2106mg 5.4g	ご飯汁物セット 983kcal 25.1g 26.9g 160.4g 3687mg 9.4g

★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。



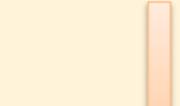
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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11月26日(火)までにご連絡下さい。
12月7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

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物		
	エネルギー	184kcal	377kcal	161kcal	354kcal	181kcal	374kcal	172kcal	365kcal	139kcal	332kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	10.3g	13.6g	8.9g	12.2g	10.0g	13.3g	12.7g	16.0g
	脂質	9.7g	10.2g	7.1g	7.6g	5.0g	5.5g	9.7g	10.2g	4.1g	4.6g
	炭水化物	13.0g	54.9g	13.8g	55.7g	24.5g	66.4g	12.2g	54.1g	14.4g	56.3g
ナトリウム	701mg	702mg	649mg	650mg	565mg	566mg	648mg	649mg	685mg	686mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン		
	エネルギー	244kcal	437kcal	248kcal	441kcal	246kcal	439kcal	251kcal	444kcal	255kcal	448kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	16.6g	19.9g	16.3g	19.6g	16.8g	20.1g	13.4g	16.7g
	脂質	12.2g	12.7g	12.1g	12.6g	13.4g	13.9g	12.0g	12.5g	12.7g	13.2g
	炭水化物	20.7g	62.6g	15.2g	57.1g	12.2g	54.1g	21.6g	63.5g	19.8g	61.7g
ナトリウム	641mg	642mg	567mg	568mg	678mg	679mg	805mg	806mg	837mg	838mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.0g	2.1g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ		
	エネルギー	209kcal	402kcal	235kcal	428kcal	233kcal	426kcal	225kcal	418kcal	242kcal	435kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	13.8g	17.1g	18.8g	22.1g	14.5g	17.8g	16.8g	20.1g
	脂質	11.5g	12.0g	10.9g	11.4g	12.0g	12.5g	8.5g	9.0g	12.4g	12.9g
	炭水化物	12.2g	54.1g	21.5g	63.4g	12.1g	54.0g	21.8g	63.7g	14.6g	56.5g
ナトリウム	871mg	872mg	973mg	974mg	803mg	804mg	755mg	756mg	715mg	716mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.5g	2.5g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	637kcal	1216kcal	644kcal	1223kcal	660kcal	1239kcal	648kcal	1227kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	40.7g	50.6g	44.0g	53.9g	41.3g	51.2g	42.9g	52.8g
	脂質	33.4g	34.9g	30.1g	31.6g	30.4g	31.9g	30.2g	31.7g	29.2g	30.7g
	炭水化物	45.9g	171.6g	50.5g	176.2g	48.8g	174.5g	55.6g	181.3g	48.8g	174.5g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	2189mg	2192mg	2046mg	2049mg	2208mg	2211mg	2237mg	2240mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	851kcal	1430kcal	859kcal	1438kcal	849kcal	1428kcal	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	46.8g	56.7g	51.9g	61.8g	48.7g	58.6g	49.0g	58.9g
	脂質	40.4g	41.9g	37.2g	38.7g	37.4g	38.9g	37.2g	38.7g	36.3g	37.8g
	炭水化物	74.1g	199.8g	82.4g	208.1g	77.0g	202.7g	84.5g	210.2g	80.7g	206.4g
	ナトリウム	2289mg	2292mg	2263mg	2266mg	2122mg	2125mg	2285mg	2288mg	2311mg	2314mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	

変更は11月26日(火)までにご連絡下さい。
12月7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○×は

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。

(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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)		
	エネルギー	184kcal	441kcal	161kcal	428kcal	181kcal	443kcal	172kcal	429kcal	139kcal	395kcal
	たんぱく質	12.5g	17.7g	10.3g	16.2g	8.9g	14.4g	10.0g	15.1g	12.7g	17.8g
	脂質	9.7g	10.5g	7.1g	8.7g	5.0g	5.9g	9.7g	10.5g	4.1g	4.9g
	炭水化物	13.0g	68.2g	13.8g	68.8g	24.5g	80.0g	12.2g	67.3g	14.4g	69.1g
ナトリウム	701mg	927mg	649mg	877mg	565mg	792mg	648mg	909mg	685mg	960mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.2g	1.4g	2.0g	1.6g	2.3g	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
	エネルギー	244kcal	503kcal	248kcal	504kcal	246kcal	502kcal	251kcal	513kcal	255kcal	518kcal
	たんぱく質	13.2g	18.4g	16.6g	21.7g	16.3g	21.5g	16.8g	22.4g	13.4g	19.0g
	脂質	12.2g	13.5g	12.1g	12.9g	13.4g	14.1g	12.0g	13.1g	12.7g	13.8g
	炭水化物	20.7g	74.9g	15.2g	70.0g	12.2g	67.0g	21.6g	76.8g	19.8g	75.0g
ナトリウム	641mg	806mg	567mg	829mg	678mg	873mg	805mg	1032mg	837mg	1066mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	1.4g	2.1g	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
夕食	エネルギー	209kcal	478kcal	235kcal	499kcal	233kcal	495kcal	225kcal	485kcal	242kcal	496kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	13.8g	19.4g	18.8g	24.3g	14.5g	19.8g	16.8g	21.9g
	脂質	11.5g	12.7g	10.9g	11.8g	12.0g	13.1g	8.5g	9.8g	12.4g	13.0g
	炭水化物	12.2g	68.2g	21.5g	77.6g	12.1g	67.3g	21.8g	76.4g	14.6g	69.1g
	ナトリウム	871mg	1099mg	973mg	1201mg	803mg	1065mg	755mg	920mg	715mg	862mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	2.5g	3.1g	2.0g	2.7g	1.9g	2.3g	1.8g	2.2g	
合計	エネルギー	637kcal	1422kcal	644kcal	1431kcal	660kcal	1440kcal	648kcal	1427kcal	636kcal	1409kcal
	たんぱく質	40.1g	56.4g	40.7g	57.3g	44.0g	60.2g	41.3g	57.3g	42.9g	58.7g
	脂質	33.4g	36.7g	30.1g	33.4g	30.4g	33.1g	30.2g	33.4g	29.2g	31.7g
	炭水化物	45.9g	211.3g	50.5g	216.4g	48.8g	214.3g	55.6g	220.5g	48.8g	213.2g
	ナトリウム	2213mg	2832mg	2189mg	2907mg	2046mg	2730mg	2208mg	2861mg	2237mg	2888mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.6g	7.4g	5.2g	6.9g	5.6g	7.3g	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1621kcal	851kcal	1638kcal	859kcal	1639kcal	849kcal	1628kcal	843kcal	1616kcal
	たんぱく質	48.0g	64.3g	46.8g	63.4g	51.9g	68.1g	48.7g	64.7g	49.0g	64.8g
	脂質	40.4g	43.7g	37.2g	40.5g	37.4g	40.1g	37.2g	40.4g	36.3g	38.8g
	炭水化物	74.1g	239.5g	82.4g	248.3g	77.0g	242.5g	84.5g	249.4g	80.7g	245.1g
	ナトリウム	2289mg	2908mg	2263mg	2981mg	2122mg	2806mg	2285mg	2938mg	2311mg	2962mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.8g	7.6g	5.4g	7.1g	5.8g	7.5g	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26日(火)までにご連絡下さい。
 12月7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!)

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26日(火)までにご連絡下さい。
12月7日(土)お届け分より反映します。

	11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)			
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ			★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえのきの炒め物 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし れんこんの土佐煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー			
	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.4g	20.0g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	17.6g	70.4g	
	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	561mg	562mg	
	カリウム	285mg	346mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	451mg	512mg	
	リン	79mg	144mg	リン	123mg	188mg	リン	103mg	168mg	リン	113mg	178mg	リン	100mg	165mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人参シャトー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 赤玉南瓜煮 四色なます			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 牛肉とひじきの炒め煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め		
エネルギー		362kcal	605kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	
たんぱく質		11.0g	15.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.2g	17.3g	
脂質		18.2g	18.8g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.3g	19.9g	
炭水化物		37.6g	90.4g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	
ナトリウム		478mg	479mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム		603mg	664mg	カリウム	727mg	788mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	578mg	639mg	
リン		135mg	200mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	リン	151mg	216mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量		1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食		◎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		
	エネルギー	150kcal	150kcal	エネルギー	150kcal	150kcal	エネルギー	150kcal	150kcal	エネルギー	150kcal	150kcal	エネルギー	150kcal	150kcal	
	たんぱく質	2.5g	2.5g	たんぱく質	2.5g	2.5g	たんぱく質	2.5g	2.5g	たんぱく質	2.5g	2.5g	たんぱく質	2.5g	2.5g	
	脂質	0.5g	0.5g	脂質	0.5g	0.5g	脂質	0.5g	0.5g	脂質	0.5g	0.5g	脂質	0.5g	0.5g	
	炭水化物	35.0g	35.0g	炭水化物	35.0g	35.0g	炭水化物	35.0g	35.0g	炭水化物	35.0g	35.0g	炭水化物	35.0g	35.0g	
	ナトリウム	10mg	10mg	ナトリウム	10mg	10mg	ナトリウム	10mg	10mg	ナトリウム	10mg	10mg	ナトリウム	10mg	10mg	
	カリウム	10mg	10mg	カリウム	10mg	10mg	カリウム	10mg	10mg	カリウム	10mg	10mg	カリウム	10mg	10mg	
	リン	10mg	10mg	リン	10mg	10mg	リン	10mg	10mg	リン	10mg	10mg	リン	10mg	10mg	
	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	
	夕食	★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ			★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢		
エネルギー		309kcal	552kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
たんぱく質		12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	
脂質		18.6g	19.2g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.6g	20.2g	
炭水化物		21.6g	74.4g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	
ナトリウム		616mg	617mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	752mg	753mg	
カリウム		562mg	623mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	477mg	538mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	373mg	434mg	
リン		165mg	230mg	リン	139mg	204mg	リン	181mg	246mg	リン	167mg	232mg	リン	151mg	216mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計		エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.3g	60.1g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	84.2g	242.6g	
	ナトリウム	1470mg	1473mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1402mg	1585mg	
	リン	379mg	574mg	リン	424mg	619mg	リン	405mg	600mg	リン	431mg	626mg	リン	415mg	610mg	
	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質	58.7g	60.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.4g	60.2g		
炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	99.7g	258.1g		
ナトリウム	1473mg	1476mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1953mg	1956mg		
カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1736mg	1919mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1462mg	1645mg		
リン	385mg	580mg	リン	431mg	626mg	リン	411mg	606mg	リン	436mg	631mg	リン	422mg	617mg		
食塩相当量	3.7g	3.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

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)

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 白菜とがんと煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 千草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		
	エネルギー	262kcal	552kcal	215kcal	505kcal	243kcal	533kcal	223kcal	513kcal	150kcal	440kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	12.5g	17.4g	11.1g	16.0g	9.4g	14.3g	12.0g	16.9g
	脂質	21.0g	21.7g	10.9g	11.6g	14.7g	15.4g	11.7g	12.4g	6.1g	6.8g
	炭水化物	9.9g	72.8g	17.3g	80.2g	16.1g	79.0g	19.8g	82.7g	12.7g	75.6g
ナトリウム	466mg	467mg	648mg	649mg	683mg	684mg	529mg	530mg	571mg	572mg	
カリウム	357mg	429mg	426mg	498mg	395mg	467mg	459mg	531mg	308mg	380mg	
リン	113mg	190mg	175mg	252mg	161mg	238mg	142mg	219mg	158mg	235mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 薩摩芋のケチャップ煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 カレーの卵白あんかけ きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ		
	エネルギー	273kcal	563kcal	323kcal	613kcal	282kcal	572kcal	296kcal	586kcal	331kcal	621kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	14.7g	19.6g	17.7g	22.6g	16.2g	21.1g	13.5g	18.4g
	脂質	12.6g	13.3g	13.5g	14.2g	17.0g	17.7g	17.6g	18.3g	19.9g	20.6g
	炭水化物	25.1g	88.0g	35.1g	98.0g	11.4g	74.3g	16.8g	79.7g	23.4g	86.3g
ナトリウム	639mg	640mg	541mg	542mg	677mg	678mg	854mg	855mg	810mg	811mg	
カリウム	602mg	674mg	660mg	732mg	509mg	581mg	483mg	555mg	676mg	748mg	
リン	156mg	233mg	195mg	272mg	101mg	178mg	205mg	282mg	206mg	283mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	
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 カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ		★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え		
夕食	エネルギー	266kcal	556kcal	337kcal	627kcal	257kcal	547kcal	263kcal	553kcal	335kcal	625kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	12.1g	17.0g	14.4g	19.3g	13.8g	18.7g	14.2g	19.1g
	脂質	11.1g	11.8g	20.5g	21.2g	14.3g	15.0g	12.2g	12.9g	21.0g	21.7g
	炭水化物	24.2g	87.1g	24.1g	87.0g	16.9g	79.8g	25.6g	88.5g	23.3g	86.2g
	ナトリウム	628mg	629mg	826mg	827mg	700mg	701mg	763mg	764mg	647mg	648mg
カリウム	616mg	688mg	505mg	577mg	494mg	566mg	467mg	539mg	491mg	563mg	
リン	224mg	301mg	155mg	232mg	177mg	254mg	221mg	298mg	207mg	284mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	801kcal	1671kcal	875kcal	1745kcal	878kcal	1748kcal	890kcal	1778kcal	944kcal	1814kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	39.3g	54.0g	43.2g	57.9g	39.4g	54.1g	39.7g	54.4g
	脂質	44.7g	46.8g	44.9g	47.0g	46.0g	48.1g	41.5g	43.6g	47.0g	49.1g
	炭水化物	59.2g	247.9g	76.5g	265.2g	44.4g	233.1g	62.2g	250.9g	59.4g	248.1g
	ナトリウム	1733mg	1736mg	2015mg	2018mg	2060mg	2063mg	2146mg	2149mg	2028mg	2031mg
カリウム	1575mg	1791mg	1591mg	1807mg	1398mg	1614mg	1409mg	1625mg	1475mg	1691mg	
リン	493mg	724mg	525mg	756mg	439mg	670mg	568mg	799mg	571mg	802mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	897kcal	1761kcal	1003kcal	1873kcal	878kcal	1748kcal	908kcal	1778kcal	944kcal	1814kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	40.1g	54.8g	44.0g	58.7g	40.0g	54.7g	40.5g	55.2g
	脂質	44.9g	47.0g	45.1g	47.2g	46.2g	48.3g	41.7g	43.7g	47.2g	49.3g
	炭水化物	82.2g	270.9g	107.4g	296.1g	67.4g	256.1g	92.7g	281.4g	90.3g	279.0g
	ナトリウム	1739mg	1742mg	2021mg	2024mg	2066mg	2069mg	2148mg	2151mg	2034mg	2037mg
カリウム	1688mg	1904mg	1711mg	1927mg	1511mg	1727mg	1589mg	1805mg	1595mg	1811mg	
リン	505mg	736mg	539mg	770mg	451mg	682mg	579mg	810mg	585mg	816mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	

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

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

変更は11月26日(火)までにご連絡下さい。
 12月7日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
 フリーダイヤル 0120-114-284
 受付時間 月~金 9:00~20:00
 土 9:00~17:00
 携帯電話からは...0570-001-911(有料)
 PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)