

【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

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	ツナの玉子とじ	卵乳麦	がんもと白菜の煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	焼豆腐の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳		
食	大豆と人参の煮物	麦	ふきの含め煮	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦		
	大根の酢漬け		ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	マッシュポテト	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	162kcal	432kcal	エネルギー	159kcal	435kcal	エネルギー	140kcal	413kcal	エネルギー	92kcal	377kcal
昼	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	7.1g	13.0g	たんぱく質	4.7g	10.9g	たんぱく質	3.6g	10.1g
	脂質	8.2g	9.1g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	4.6g	6.3g
食	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	11.7g	70.3g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	7.6g	65.9g
	ナトリウム	402mg	870mg	ナトリウム	781mg	1223mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	595mg	1036mg
	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	メンチカツ	乳麦	プリのごま焼	麦	ポークジンジャー	麦	鯖の生姜煮	麦	肉団子の中中華炒め	卵乳麦		
夕	スパンテー	乳麦	塩枝豆	麦	さつま芋のレモン煮	麦	菜の花	麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	豆腐の柚子あんかけ	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	オクラのごま和え	乳麦	ホイコーロー	麦	法蓮草と煮し鶏のサラダ	乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	281kcal	546kcal	エネルギー	268kcal	535kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	285kcal	555kcal
夕	たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	19.7g	25.3g	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	15.4g	21.3g
	脂質	15.5g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	17.4g	18.3g
食	炭水化物	25.6g	81.6g	炭水化物	16.8g	73.3g	炭水化物	32.0g	88.5g	炭水化物	15.7g	73.0g
	ナトリウム	823mg	1268mg	ナトリウム	1071mg	1514mg	ナトリウム	799mg	1243mg	ナトリウム	832mg	1273mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	白糸たら味噌粕焼	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
食	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	カレーの卵白あんかけ	卵乳麦		
	豚肉と大根の煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	キヌサヤ	麦		
	人参と春雨のサラダ	乳麦	ジャガバペロンサラダ	卵乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	小松菜の辛子和え	麦	麩とえのきのさつと煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	200kcal	465kcal	エネルギー	218kcal	492kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	246kcal	512kcal
食	たんぱく質	15.0g	20.7g	たんぱく質	10.5g	16.7g	たんぱく質	13.6g	19.3g	たんぱく質	13.4g	19.1g
	脂質	6.1g	7.0g	脂質	11.2g	12.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	11.1g	12.0g
食	炭水化物	19.8g	75.9g	炭水化物	18.5g	76.1g	炭水化物	19.6g	75.7g	炭水化物	23.4g	79.8g
	ナトリウム	1002mg	1463mg	ナトリウム	581mg	1024mg	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	898mg	1360mg
	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	643kcal	1443kcal	エネルギー	645kcal	1462kcal	エネルギー	593kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1444kcal
食	たんぱく質	32.8g	49.9g	たんぱく質	37.3g	55.0g	たんぱく質	29.4g	47.2g	たんぱく質	32.4g	50.5g
	脂質	29.8g	32.5g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	24.4g	27.2g	脂質	33.1g	36.6g
食	炭水化物	59.7g	229.0g	炭水化物	47.0g	219.7g	炭水化物	65.2g	235.1g	炭水化物	46.7g	218.7g
	ナトリウム	2227mg	3601mg	ナトリウム	2433mg	3761mg	ナトリウム	2149mg	3478mg	ナトリウム	2325mg	3669mg
	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★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7月7日(火)までにご連絡下さい。
7月18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



「**○**」に
表示
温め

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
鍋肌から気泡がぼつぼつ
出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)

【きざみ食】 週間献立表

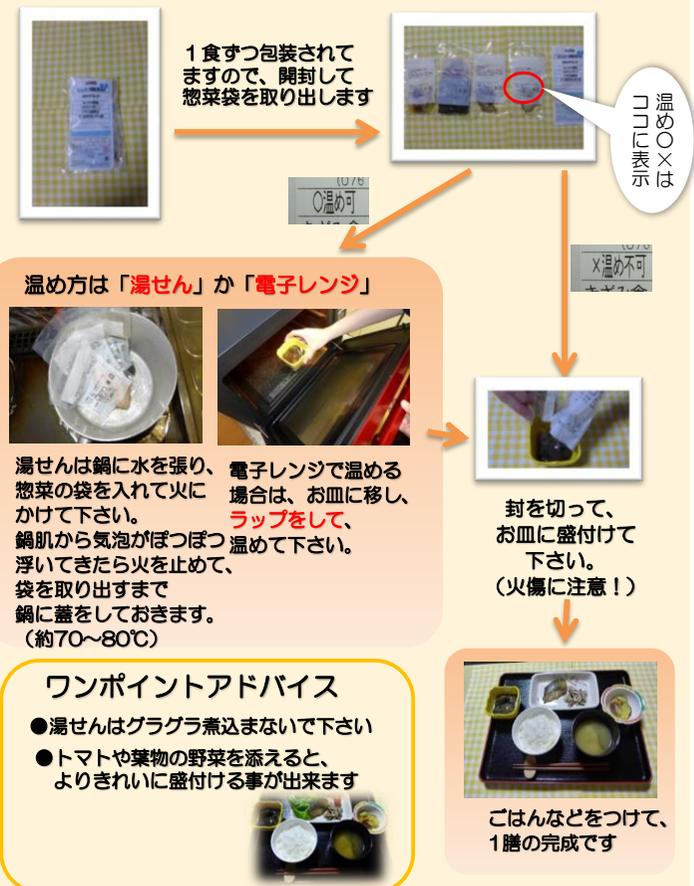
生活協同組合おさかパルコープ

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ツナの玉子とじ	卵乳麦	がんと白菜の煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	焼豆腐の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳
	大豆と人参の煮物	麦	ふきの含め煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦	一ロナスのオランダ煮	麦	マカロニトマト炒め	麦
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	162kcal	エネルギー	159kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	92kcal	エネルギー	188kcal
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メンチカツ	乳麦	プリのごま焼	麦	ポークジンジャー	麦	鯖の生姜煮	麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦
	豆腐の柚子あんかけ	麦	塩枝豆	麦	さつま芋のレモン煮	麦	菜の花	麦	ひじきと大豆の煮物	麦
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	281kcal	エネルギー	268kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	285kcal	エネルギー	190kcal
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	

★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7月7日(火)までにご連絡下さい。
7月18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

	7月6日(月)			7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵乳麦	
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	
脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	
ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
	黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	
蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	
脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	
ナトリウム	668mg	1191mg	ナトリウム	894mg	1417mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	
食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	198kcal	372kcal	
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	
脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.2g	12.9g	
炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.2g	56.6g	
ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	849mg	1372mg	
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal
	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.0g	31.4g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.3g	27.7g
	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.1g	21.2g	脂質	28.5g	30.6g
炭水化物	52.3g	167.5g	炭水化物	52.8g	168.0g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	
ナトリウム	1853mg	3422mg	ナトリウム	2159mg	3728mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2435mg	4004mg	
食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	

★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み浮かべます。



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割がして、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)

変更は7月7日(火)までにご連絡下さい。
7月18日(土)お届け分より反映します。

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おさかパルコープ

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ	小麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオニスタ炒め キャベツの塩昆布和え	小麦 麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 野菜と大豆のカレー煮 キャベツの土佐煮	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワソソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物	卵麦 乳麦 乳麦 麦					
	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	151kcal	344kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	8.6g	9.1g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	
ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	703mg	704mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物	小麦 麦 乳麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨のピーナッツ和え	小麦 卵麦落 卵乳麦落	★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 鶏肉とれんこんの炒め煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★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ッツ味噌和え	卵乳 乳麦 麦 乳麦落					
	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	246kcal	439kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g
	脂質	13.0g	13.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	25.3g	67.2g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	
ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	910mg	911mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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						
	★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え	小麦 麦落か 麦落	★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	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつまいもと豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンのごま和え	麦落 乳麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのきのきんぴら	乳麦 乳麦 麦					
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	241kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	
たんぱく質	19.6g	22.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	17.0g	20.3g	
脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	10.5g	11.0g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	746mg	747mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉のまぐろと野菜の中華炒め 春雨のピーナッツ和え	小麦 卵乳麦落	★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	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつまいもと豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンのごま和え	麦落 乳麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのきのきんぴら	乳麦 乳麦 麦					
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	19.6g	22.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	10.5g	11.0g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	746mg	747mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	53.4g	179.1g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	50.4g	176.1g
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	71.0g	196.7g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	82.3g	208.0g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2282mg	2285mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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7月7日(火)までにご連絡下さい。
 7月18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

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮華とハムのマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオニオン炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		★ごはん150g 厚焼玉子 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜と大豆のカレー煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホウワトソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)						
	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト					
	エネルギー	151kcal	417kcal	エネルギー	183kcal	442kcal	エネルギー	166kcal	420kcal	エネルギー	171kcal	426kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
	たんぱく質	7.3g	13.2g	たんぱく質	14.9g	21.9g	たんぱく質	9.6g	14.7g	たんぱく質	7.0g	12.0g	たんぱく質	10.3g	15.4g
	脂質	7.7g	9.3g	脂質	9.5g	10.8g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	8.6g	9.4g
炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	14.4g	68.6g	炭水化物	16.0g	70.4g	炭水化物	14.7g	69.3g	炭水化物	19.1g	73.3g	
ナトリウム	551mg	777mg	ナトリウム	582mg	747mg	ナトリウム	651mg	799mg	ナトリウム	561mg	787mg	ナトリウム	703mg	851mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦落 麦 卵麦落	★ごはん150g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦落 卵麦落	★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)	卵麦 卵麦落 卵麦落	★ごはん150g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 鶏肉とれんこんの炒め煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵麦落 麦 卵麦落 麦 卵麦落	★ごはん150g タンダリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラともぎらのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳 卵麦 麦 卵麦落					
	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト					
	エネルギー	246kcal	500kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	242kcal	498kcal	エネルギー	216kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	482kcal
	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.9g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	18.2g	23.9g	たんぱく質	15.1g	20.3g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	11.1g	11.9g
炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	25.3g	80.2g	炭水化物	12.1g	67.0g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	16.2g	71.0g	
ナトリウム	569mg	737mg	ナトリウム	869mg	1095mg	ナトリウム	852mg	1099mg	ナトリウム	910mg	1137mg	ナトリウム	759mg	988mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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						
	◎ごはん150g ★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g チキンのおろしマトソース 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)	卵麦 卵麦落 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦落 麦	★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンのごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦落 卵麦落 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦 卵麦落 麦					
おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト						
エネルギー	241kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	209kcal	482kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	
たんぱく質	19.6g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.7g	21.0g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	17.0g	22.1g	
脂質	12.0g	12.9g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.5g	11.3g	
炭水化物	12.8g	68.6g	炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	17.9g	73.0g	炭水化物	15.1g	70.0g	
ナトリウム	924mg	1151mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	647mg	873mg	ナトリウム	750mg	917mg	ナトリウム	746mg	973mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
夕食	★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g チキンのおろしマトソース 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)	卵麦 卵麦落 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦落 麦	★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンのごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦落 卵麦落 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦 卵麦落 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト					
	エネルギー	241kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	209kcal	482kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	224kcal	480kcal
	たんぱく質	19.6g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.7g	21.0g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	17.0g	22.1g
	脂質	12.0g	12.9g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.5g	11.3g
炭水化物	12.8g	68.6g	炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	17.9g	73.0g	炭水化物	15.1g	70.0g	
ナトリウム	924mg	1151mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	647mg	873mg	ナトリウム	750mg	917mg	ナトリウム	746mg	973mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト					
	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal	エネルギー	617kcal	1400kcal	エネルギー	634kcal	1409kcal	エネルギー	644kcal	1411kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	41.3g	57.5g	たんぱく質	40.3g	56.8g	たんぱく質	41.9g	57.8g	たんぱく質	42.4g	57.8g
	脂質	32.7g	36.0g	脂質	28.8g	32.5g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	30.4g	32.8g	脂質	30.2g	32.6g
	炭水化物	42.1g	207.3g	炭水化物	53.4g	217.7g	炭水化物	48.1g	213.2g	炭水化物	49.3g	215.1g	炭水化物	50.4g	214.3g
ナトリウム	2044mg	2665mg	ナトリウム	2154mg	2792mg	ナトリウム	2150mg	2771mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2208mg	2812mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト					
	エネルギー	836kcal	1619kcal	エネルギー	834kcal	1616kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	833kcal	1608kcal	エネルギー	851kcal	1618kcal
	たんぱく質	49.5g	66.1g	たんぱく質	49.0g	65.2g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	49.8g	65.7g	たんぱく質	48.5g	63.9g
	脂質	39.7g	43.0g	脂質	35.8g	39.5g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	37.4g	39.8g	脂質	37.3g	39.7g
	炭水化物	71.0g	236.2g	炭水化物	81.2g	245.5g	炭水化物	77.0g	242.1g	炭水化物	77.5g	243.3g	炭水化物	82.3g	246.2g
ナトリウム	2118mg	2739mg	ナトリウム	2230mg	2868mg	ナトリウム	2227mg	2849mg	ナトリウム	2297mg	2917mg	ナトリウム	2282mg	2886mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

※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7月7日(火)までにご連絡下さい。
 7月18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。

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
- トマトや薬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)

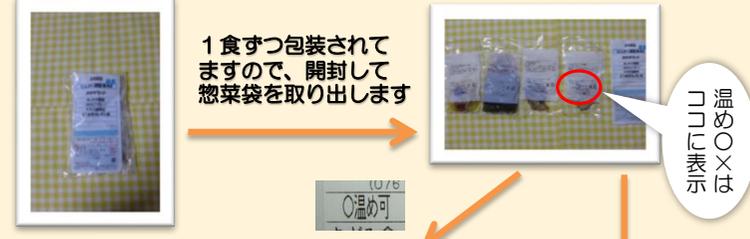
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 キャベツとウインナーのソテー レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★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	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 小倉金時 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ 特製デミグラスソース スイートパンフ ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	292kcal	535kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g
昼食	★ごはん150g 牛肉とビーマンの中華炒め 切干とインゲンの煮物 マゼドニアンサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー ごま風味炒め マカロニマリネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉のちやんぶる ひき肉と里芋の味噌煮 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 野菜コロッケ 青じそパスタ 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのピーナツ和え	麦 麦 麦 麦落	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨としめじの炒め物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	12.2g
間食	◎ハイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらこマヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン	麦 卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 クリームコロッケ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときこの煮物 フロッキーのカニマヨネーズ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ビーフンの炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 竹輪の五色きんぴら マッシュサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
夕食	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらこマヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン	麦 卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 クリームコロッケ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときこの煮物 フロッキーのカニマヨネーズ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ビーフンの炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 竹輪の五色きんぴら マッシュサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.3g	15.4g
合計(間食込)	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 キャベツとウインナーのソテー レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★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	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 小倉金時 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ 特製デミグラスソース スイートパンフ ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	292kcal	535kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g

変更は7月7日(火)までにご連絡下さい。
7月18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

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。

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!)

(約70~80℃)

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、
よりきれいに盛り付けられます



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)

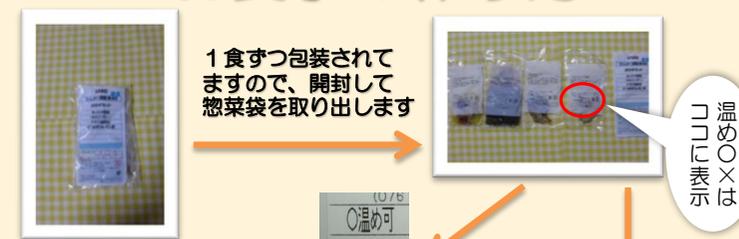
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭にて御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は7月7日(火)までにご連絡下さい。
7月18日(土)お届け分より反映します。

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝食	★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ じゃが芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの炒め煮 せんまいとミンチの煮物 かひろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 落	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 肉野菜煮込み 五色煮豆	卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g チーズオムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マリネサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		
	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	224kcal	514kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	205kcal	495kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	8.5g	13.4g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	17.9g	80.3g	炭水化物	12.1g	75.0g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	528mg	600mg	カリウム	644mg	559mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	452mg	524mg
	リン	214mg	291mg	リン	93mg	170mg	リン	195mg	272mg	リン	147mg	224mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
昼食	★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉とキャベツのごま風味炒め コーンサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★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	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる 竹輪のごま炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ キヌサヤ 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬	麦 麦		
	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	337kcal	627kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	23.7g	24.4g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	953mg	954mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	664mg	664mg
	カリウム	422mg	494mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	367mg	439mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	151mg	228mg	リン	217mg	294mg	リン	128mg	205mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 ペーコンのごま酢和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め かぼちゃのオリーブサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g マワラのチリソースかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花のおひたし	麦 麦 麦		
	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	279kcal	569kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.4g	18.3g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	909mg	910mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	757mg	758mg
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	365mg	437mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	190mg	267mg	リン	194mg	271mg	リン	175mg	252mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	840kcal	1710kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	49.2g	51.3g
	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	52.4g	241.1g	炭水化物	57.6g	246.3g
	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1396mg	1602mg	カリウム	1495mg	1711mg
	リン	555mg	786mg	リン	504mg	735mg	リン	498mg	729mg	リン	507mg	738mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	931kcal
たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
脂質	48.4g	50.9g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	49.4g	51.5g	
炭水化物	92.9g	281.2g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	80.6g	269.3g	
ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	
カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1608mg	1824mg	
リン	561mg	792mg	リン	518mg	749mg	リン	504mg	735mg	リン	519mg	750mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

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、
袋を取り出さず
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

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、商品は使用日限りで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ください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。