

# 【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

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16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	
★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		
高野豆腐インゲン煮	麦		チーズオムレツ	卵乳麦		白菜と厚揚げのとりみ煮	乳麦		青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦		がんと白菜の煮物	麦	
さつま芋の甘露煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スープキャベツ	乳麦		赤玉南瓜煮	麦	
四色なます	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		なめこと若芽のサッと煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		青菜のおろし和え	麦	
★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	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	141kcal	408kcal	エネルギー	109kcal	382kcal	エネルギー	63kcal	337kcal	エネルギー	181kcal	449kcal	エネルギー	178kcal	458kcal
蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	2.9g	8.8g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.7g	13.8g
脂質	2.5g	3.4g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	1.7g	2.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	8.9g	9.8g
炭水化物	25.6g	81.9g	炭水化物	9.5g	66.8g	炭水化物	10.4g	68.6g	炭水化物	14.2g	70.8g	炭水化物	17.2g	76.7g
ナトリウム	556mg	1000mg	ナトリウム	468mg	910mg	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	585mg	1030mg	ナトリウム	790mg	1233mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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		
えびカツ	麦え		ブリの磯辺焼	麦		カルビ井の具	麦落		ホッケのごま焼	麦		鶏味噌田楽	乳麦	
オクラのペペロンチーノ	麦		きのこソテー	乳麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		塩枝豆	麦		ジャガ玉煮	卵麦	
きんぴら	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		大根の酢漬	麦		麩とえのきのきさっと煮	麦		コールスローサラダ	卵乳麦	
キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦		★すまし汁	麦		ジャガベーコンサラダ	卵乳麦		★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	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	270kcal	536kcal	エネルギー	259kcal	548kcal	エネルギー	323kcal	584kcal	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	227kcal	497kcal
蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	17.1g	23.8g	蛋白質	13.8g	19.2g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	9.5g	15.4g
脂質	15.1g	16.0g	脂質	15.6g	17.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
炭水化物	24.3g	80.7g	炭水化物	11.9g	71.1g	炭水化物	25.5g	81.3g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	26.2g	83.4g
ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	1027mg	1469mg	ナトリウム	1105mg	1495mg	ナトリウム	662mg	1131mg	ナトリウム	919mg	1360mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★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			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		赤魚の生姜煮	麦		照焼チキン	麦		ポークジンジャー	麦	
キヌサヤ			ブロッコリー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		アスパラ	麦		大豆と人参の煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		豆腐のかにか風あかけ	卵麦		若芽の酢の物	麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		ひじきとゴボウのナムル	麦		ブロッコリーのサラダ	麦		★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	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	274kcal	555kcal	エネルギー	265kcal	533kcal	エネルギー	207kcal	487kcal	エネルギー	208kcal	484kcal	エネルギー	235kcal	502kcal
蛋白質	15.3g	21.8g	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	15.1g	20.7g
脂質	14.1g	15.8g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	8.7g	10.4g	脂質	10.1g	11.0g
炭水化物	20.8g	78.1g	炭水化物	28.9g	85.4g	炭水化物	18.4g	77.9g	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	21.4g	77.9g
ナトリウム	1014mg	1455mg	ナトリウム	856mg	1302mg	ナトリウム	675mg	1118mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	779mg	1222mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	685kcal	1499kcal	エネルギー	633kcal	1463kcal	エネルギー	593kcal	1408kcal	エネルギー	605kcal	1415kcal	エネルギー	640kcal	1457kcal
蛋白質	29.6g	47.7g	蛋白質	31.2g	50.0g	蛋白質	29.3g	46.7g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.3g	49.9g
脂質	31.7g	35.2g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	29.1g	31.6g	脂質	29.0g	32.5g	脂質	29.1g	31.8g
炭水化物	70.7g	240.7g	炭水化物	50.3g	223.3g	炭水化物	54.3g	227.8g	炭水化物	52.0g	221.4g	炭水化物	64.8g	238.0g
ナトリウム	2474mg	3801mg	ナトリウム	2351mg	3681mg	ナトリウム	2406mg	3680mg	ナトリウム	1868mg	3223mg	ナトリウム	2488mg	3815mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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10月13日(火)までにご連絡下さい。  
10月24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

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、お皿に盛り付けて下さい。(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、よりきれいに盛り付けられます

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

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
高野豆腐インゲン煮	麦		チーズオムレツ	卵乳麦		白菜と厚揚げのとりみ煮	乳麦		青菜と玉子のマコネーズ和え	卵乳麦		がんと白菜の煮物	麦	
さつまいもの甘露煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スープキャベツ	乳麦		赤玉南瓜煮	麦	
四色なます	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		青菜のおろし和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>
エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	63kcal	222kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	178kcal	337kcal
蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.7g	11.4g
脂質	2.5g	3.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.2g	50.2g
ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	585mg	1025mg	ナトリウム	790mg	1230mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
えびカツ	麦え		ブリの磯辺焼	麦		カルビ丼の具	麦落		ホッケのごま焼	麦		鶏味噌田楽	乳麦	
オクラのペペロンチーノ	麦		きのこソテー	乳麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		塩枝豆	卵乳麦		ジャガ玉煮	卵麦	
きんぴら	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		大根の酢漬	麦		麩とえのきのさつと煮	麦		コールスローサラダ	卵乳麦	
キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦		ジャガベーコンサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>
エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	227kcal	386kcal
蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	9.5g	13.2g
脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	26.2g	59.2g
ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	1027mg	1467mg	ナトリウム	1105mg	1545mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	919mg	1359mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白糸たら味噌粕焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		赤魚の生姜煮	麦		照焼チキン	麦		ポークジンジャー	麦	
キヌサヤ			ブロッコリー	乳麦		人參グラッセ	乳麦		アスパラ	卵麦		大豆と人參の煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦		若芽の酢の物	麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		人參と春雨のサラダ	乳麦		ひじきとゴボウのナムル	麦		ブロッコリーのサラダ	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>	<b>栄養価</b>	<b>おかずセット</b>	<b>フルセット</b>
エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	15.1g	18.8g
脂質	14.1g	14.8g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	21.4g	54.4g
ナトリウム	1014mg	1454mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	675mg	1115mg	ナトリウム	621mg	1061mg	ナトリウム	779mg	1219mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.3g	43.4g
脂質	31.7g	33.8g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	29.1g	31.2g
炭水化物	70.7g	169.7g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	64.8g	163.8g
ナトリウム	2474mg	3794mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	1868mg	3188mg	ナトリウム	2488mg	3808mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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10月13日(火)までにご連絡下さい。  
10月24日(土)お届け分より反映します。

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



温め○×は  
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意！)

### ワンポイントアドバイス

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



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

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16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	
★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 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	95kcal	269kcal	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
蛋白質	1.6g	5.4g	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
脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	12.4g	50.8g	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
ナトリウム	495mg	1018mg	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
食塩相当量	1.3g	2.6g	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
★全粥240g スパイシーチキン はんべんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★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	乳麦 乳麦 卵乳麦 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	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	668mg	1191mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	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
★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★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	乳麦 麦 麦		★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	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★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	乳麦 乳麦 卵乳麦 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	232kcal	406kcal	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
蛋白質	7.4g	11.2g	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
脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	15.4g	53.8g	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
ナトリウム	763mg	1286mg	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
食塩相当量	1.9g	3.3g	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
★全粥240g スパイシーチキン はんべんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★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	乳麦 乳麦 卵乳麦 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	516kcal	1038kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	435kcal	957kcal
蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.1g	21.2g
炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	52.3g	167.5g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	1853mg	3422mg	ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg
食塩相当量	5.2g	9.2g	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	5.8g	9.9g

★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

変更は10月13日(火)までにご連絡下さい。  
10月24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

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16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 ミートインオムレツ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん120g 鶏大豆 大根煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 厚焼玉子 菜の花のツナ炒め キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え						
	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	163kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.0g	9.5g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしホン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g ます白糍焼 人参グラッセ 若竹煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 餃子・焼売セット 五色煮豆 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ						
	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	258kcal	451kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g
炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	26.6g	68.5g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g						
	★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢		★ごはん120g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 パンバンジーサラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし						
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	240kcal	433kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.1g	55.0g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	708mg	709mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	661kcal	1240kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.0g	28.5g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	47.0g	172.7g
ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	85.0g	210.7g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	75.9g	201.6g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2246mg	2249mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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10月13日(火)までにご連絡下さい。  
 10月24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



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)

# (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

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16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 ミートインオムレツ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏大豆 大根煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(小松菜・えのき)	麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 菜の花のツナ炒め キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 麦 乳麦 麦					
	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	163kcal	423kcal	エネルギー	187kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	472kcal	エネルギー	158kcal	420kcal	エネルギー	161kcal	417kcal
	たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	14.9g	20.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.5g
	脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	19.0g	73.8g	炭水化物	15.7g	70.9g	炭水化物	14.5g	69.4g
ナトリウム	616mg	870mg	ナトリウム	666mg	814mg	ナトリウム	756mg	985mg	ナトリウム	548mg	778mg	ナトリウム	789mg	936mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花とときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ます白糀焼 人参グラッセ 若竹煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 五色煮豆 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦					
	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	258kcal	514kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	エネルギー	244kcal	510kcal	エネルギー	225kcal	480kcal
	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	12.2g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.2g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	9.0g	10.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g
	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	10.3g	66.2g	炭水化物	26.6g	81.5g	炭水化物	19.4g	74.0g
ナトリウム	522mg	669mg	ナトリウム	771mg	999mg	ナトリウム	713mg	940mg	ナトリウム	881mg	1107mg	ナトリウム	675mg	904mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g						
	★ごはん150g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 パンパンジーサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 乳麦 麦					
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	240kcal	508kcal	エネルギー	178kcal	440kcal	エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	221kcal	480kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	たんぱく質	15.5g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	11.8g	17.6g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.7g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	14.3g	15.9g
	炭水化物	18.4g	73.5g	炭水化物	13.5g	69.2g	炭水化物	18.3g	73.3g	炭水化物	11.2g	65.6g	炭水化物	13.1g	68.0g
	ナトリウム	775mg	1004mg	ナトリウム	685mg	931mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	764mg	949mg	ナトリウム	708mg	954mg
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	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	661kcal	1445kcal	エネルギー	624kcal	1397kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	エネルギー	623kcal	1410kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	42.0g	57.7g	たんぱく質	42.7g	59.7g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.4g	56.4g
	脂質	33.1g	36.4g	脂質	27.0g	29.5g	脂質	27.5g	31.0g	脂質	28.1g	32.0g	脂質	32.2g	35.3g
	炭水化物	49.8g	214.8g	炭水化物	53.1g	218.2g	炭水化物	47.6g	213.3g	炭水化物	53.5g	218.0g	炭水化物	47.0g	211.4g
	ナトリウム	1913mg	2543mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2165mg	2848mg	ナトリウム	2193mg	2834mg	ナトリウム	2172mg	2794mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1646kcal	エネルギー	831kcal	1604kcal	エネルギー	811kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1623kcal
	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	48.1g	63.8g	たんぱく質	50.4g	67.4g	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	47.3g	63.3g
	脂質	40.1g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	35.1g	39.0g	脂質	39.2g	42.3g
	炭水化物	78.7g	243.7g	炭水化物	85.0g	250.1g	炭水化物	75.4g	241.1g	炭水化物	82.4g	246.9g	炭水化物	75.9g	240.3g
	ナトリウム	1990mg	2620mg	ナトリウム	2196mg	2818mg	ナトリウム	2241mg	2924mg	ナトリウム	2270mg	2911mg	ナトリウム	2246mg	2868mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g

変更は10月13日(火)までにご連絡下さい。  
10月24日(土)お届け分より反映します。

## お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

ココに表示  
温め〇×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

### ワンポイントアドバイス

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

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

※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。

# (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10月13日(火)までにご連絡下さい。  
10月24日(土)お届け分より反映します。

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16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 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ズッキーニのトマト炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん 竹輪と菜の花の煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 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	244kcal	487kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	9.4g	10.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	27.9g	80.7g	
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	626mg	627mg	
カリウム	239mg	300mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	486mg	547mg	
リン	121mg	186mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん ポテトマサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 豚バラチンジャオ インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら かぼきんサラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g マーボなす 麩とえのきのさっと煮 れんこんとひじきのサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ スナッフえんどう ジャガ芋ときのこの煮物 大根なます	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	353kcal	596kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	381kcal	624kcal
	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.7g	26.3g
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	26.8g	79.6g	
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	887mg	888mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	599mg	660mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	442mg	503mg	
リン	185mg	250mg	リン	123mg	188mg	リン	142mg	207mg	リン	149mg	214mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ	卵 麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豆腐のチリソースかけ ごま風味炒め カラフルサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロccoli パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g プリの塩焼 きのこソテー 野菜のおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦 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	385kcal	628kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g
炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	629mg	630mg	
カリウム	378mg	439mg	カリウム	689mg	750mg	カリウム	461mg	462mg	カリウム	505mg	566mg	
リン	112mg	177mg	リン	195mg	260mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	982kcal	1711kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.1g	235.5g
ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1542mg	1545mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	
カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1433mg	1616mg	
リン	418mg	613mg	リン	415mg	610mg	リン	372mg	567mg	リン	385mg	580mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	114.0g	272.4g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	92.3g	250.7g
	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1545mg	1548mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1789mg	1972mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1490mg	1673mg	
リン	421mg	616mg	リン	422mg	617mg	リン	378mg	573mg	リン	388mg	583mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

## お食事の作り方



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)

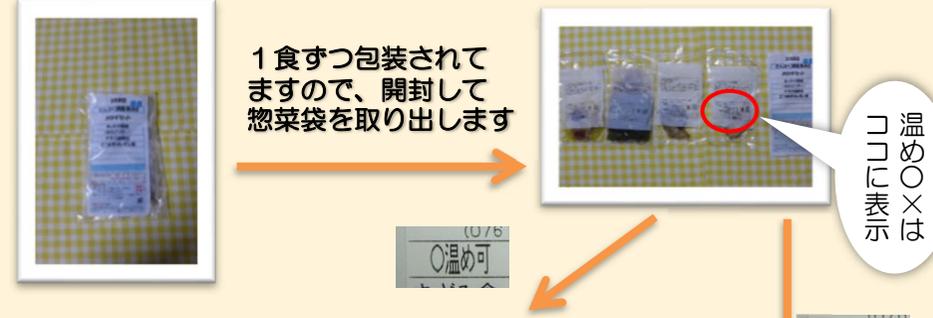
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16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180g 目玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え	卵 麦落か 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	卵乳 卵麦 麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草のごまマヨネーズ	卵 卵麦 卵麦		
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	175kcal	465kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	207mg	279mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	348mg	420mg	カリウム	369mg	441mg
	リン	126mg	203mg	リン	174mg	251mg	リン	117mg	194mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 蒸し野菜 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おほか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 アスパラ ごま風味炒め スパゲッティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カルビ丼(具) 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦落 乳麦落 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	290kcal	580kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	17.6g	18.3g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.0g	86.9g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	726mg	727mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	472mg	544mg
	リン	149mg	226mg	リン	181mg	258mg	リン	166mg	243mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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 カレイの甘酢野菜あんかけ 豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g メンチカツ スパマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	麦 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	245kcal	535kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	549mg	621mg
	リン	240mg	317mg	リン	124mg	201mg	リン	215mg	292mg	リン	214mg	291mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	760kcal	1630kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	45.4g	234.1g	炭水化物	56.3g	245.0g
	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2124mg	2127mg
	カリウム	1290mg	1506mg	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1342mg	1558mg
	リン	515mg	746mg	リン	479mg	710mg	リン	498mg	729mg	リン	529mg	760mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	910kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g
脂質		44.7g	46.8g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.8g	48.9g
炭水化物		78.8g	267.5g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	75.9g	264.6g	炭水化物	79.3g	268.0g
ナトリウム		1816mg	1819mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
カリウム		1404mg	1620mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1455mg	1671mg
リン		521mg	752mg	リン	493mg	724mg	リン	504mg	735mg	リン	541mg	772mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g

変更は10月13日(火)までにご連絡下さい。  
10月24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」



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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。

封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

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

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