

【やわらか健康食】 週間献立表

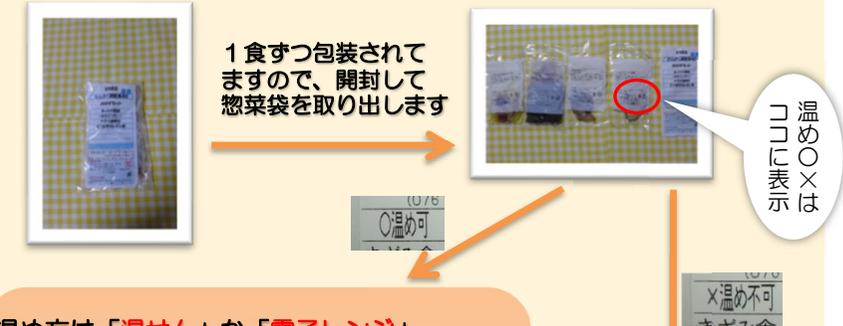
生活協同組合おおさかパルコープ

8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6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 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と油揚げの味噌煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参しりしり 春菊のなめこ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ ぜんまい煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 切干大根のカレーきんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 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	113kcal	386kcal	エネルギー	90kcal	360kcal	エネルギー	123kcal	400kcal	エネルギー	152kcal	424kcal	エネルギー	173kcal	440kcal
蛋白質	6.2g	12.2g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	4.9g	11.3g	蛋白質	6.7g	12.9g	蛋白質	8.3g	14.2g
脂質	5.4g	6.4g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	9.2g	10.1g
炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	6.9g	64.1g	炭水化物	9.9g	66.4g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	13.1g	69.4g
ナトリウム	540mg	982mg	ナトリウム	529mg	997mg	ナトリウム	603mg	1045mg	ナトリウム	564mg	1025mg	ナトリウム	507mg	951mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★やわらかごはん180g チキンピカタ スパゾテー きんぴられんこん 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 アスパラ ホイコーロー 和風マヨネーズ和え ★味噌汁	麦落 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー 炒り豆腐 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦落 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	298kcal	581kcal	エネルギー	378kcal	644kcal	エネルギー	188kcal	462kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	332kcal	602kcal
蛋白質	12.9g	19.0g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	9.8g	16.0g	蛋白質	12.3g	17.9g	蛋白質	12.2g	18.0g
脂質	15.2g	16.1g	脂質	25.8g	26.7g	脂質	6.7g	7.7g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	18.8g	19.7g
炭水化物	27.0g	87.0g	炭水化物	18.3g	74.5g	炭水化物	22.7g	80.3g	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	26.6g	83.8g
ナトリウム	856mg	1298mg	ナトリウム	818mg	1260mg	ナトリウム	959mg	1402mg	ナトリウム	806mg	1250mg	ナトリウム	1095mg	1536mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.8g	3.9g
★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 ふきのかつお煮 野菜炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦え 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 菜の花 白菜ときのこの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 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	237kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	464kcal	エネルギー	306kcal	572kcal	エネルギー	312kcal	586kcal	エネルギー	142kcal	415kcal
蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	11.5g	17.3g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	16.1g	22.2g
脂質	13.3g	14.2g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	1.8g	2.8g
炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	24.3g	82.5g	炭水化物	16.5g	73.8g
ナトリウム	828mg	1292mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	935mg	1405mg	ナトリウム	898mg	1339mg	ナトリウム	773mg	1215mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	648kcal	1471kcal	エネルギー	665kcal	1468kcal	エネルギー	617kcal	1434kcal	エネルギー	591kcal	1404kcal	エネルギー	647kcal	1457kcal
蛋白質	30.7g	48.7g	蛋白質	31.6g	48.9g	蛋白質	28.7g	47.0g	蛋白質	30.3g	47.9g	蛋白質	36.6g	54.4g
脂質	33.9g	36.7g	脂質	39.2g	41.9g	脂質	32.8g	36.4g	脂質	32.2g	35.0g	脂質	29.8g	32.6g
炭水化物	53.8g	227.6g	炭水化物	45.2g	215.3g	炭水化物	49.1g	219.5g	炭水化物	44.3g	216.1g	炭水化物	56.2g	227.0g
ナトリウム	2224mg	3572mg	ナトリウム	2102mg	3454mg	ナトリウム	2497mg	3852mg	ナトリウム	2268mg	3614mg	ナトリウム	2375mg	3702mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	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。

変更は8月3日(火)までにご連絡下さい。
8月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)		
品名	アレルギー									
★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と油揚げの味噌煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	卵麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参しりしり 春菊のなめこ和え ★味噌汁	卵麦	★全粥240g ツナの玉子とじ ぜんまい煮 ブロッコリーのカーニカマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 鶏大豆 切干大根のカレーきんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦	麦
栄養価 エネルギー 113kcal たんぱく質 6.2g 脂質 5.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 540mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 90kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.4g 炭水化物 6.9g ナトリウム 529mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 123kcal たんぱく質 4.9g 脂質 7.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 152kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.2g 炭水化物 9.8g ナトリウム 564mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 173kcal たんぱく質 8.3g 脂質 9.2g 炭水化物 13.1g ナトリウム 507mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット	
★全粥240g チキンピカタ スパノテー きんぴられんこん 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 アスパラ ホイコーロー 和風マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー 炒り豆腐 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g カルピ井の具 ひき肉と里芋の味噌煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦落	麦
栄養価 エネルギー 298kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.2g 炭水化物 27.0g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 378kcal たんぱく質 16.3g 脂質 25.8g 炭水化物 18.3g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.7g 炭水化物 22.7g ナトリウム 959mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 127kcal たんぱく質 12.3g 脂質 4.3g 炭水化物 10.2g ナトリウム 806mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 332kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.8g 炭水化物 26.6g ナトリウム 1095mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット	
★全粥240g ホッケの幽庵焼 ふきのかつお煮 野菜炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦	★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 白菜ときのこの煮物 ★味噌汁	麦	麦
栄養価 エネルギー 237kcal たんぱく質 11.6g 脂質 13.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 197kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.0g 炭水化物 20.0g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 306kcal たんぱく質 14.0g 脂質 18.9g 炭水化物 16.5g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 312kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.7g 炭水化物 24.3g ナトリウム 898mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 16.1g 脂質 1.8g 炭水化物 16.5g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット	
★全粥240g エネルギー 648kcal たんぱく質 30.7g 脂質 33.9g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2224mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット	★全粥240g エネルギー 665kcal たんぱく質 31.6g 脂質 39.2g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2102mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット	★全粥240g エネルギー 617kcal たんぱく質 28.7g 脂質 32.8g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2497mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット フルセット	★全粥240g エネルギー 591kcal たんぱく質 30.3g 脂質 32.2g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2268mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット	★全粥240g エネルギー 647kcal たんぱく質 36.6g 脂質 29.8g 炭水化物 56.2g ナトリウム 2375mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット	

★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8月3日(火)までにご連絡下さい。
8月14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

ココに表示は
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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おさかパルコープ

8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6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		
温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんと煮	麦	
竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g
ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg
食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦	
ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	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	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g
ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロックと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	546kcal	1068kcal
蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.2g	27.6g
脂質	23.9g	26.0g	脂質	17.2g	19.3g	脂質	18.8g	20.9g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.6g	31.7g
炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	52.4g	167.6g
ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	1855mg	3424mg
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g

★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。

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8月3日(火)までにご連絡下さい。
8月14日(土)お届け分より反映します。

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)

(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

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 ブロッコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 若芽の酢の物		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え						
	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	218kcal	411kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.0g	7.5g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	592mg	593mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 白花豆煮 野菜の三杯酢		★ごはん120g 鶏豆腐 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮						
	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	214kcal	407kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.1g	22.4g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	13.5g	14.0g
炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	26.9g	68.8g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	935mg	936mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	805mg	806mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.1g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
夕食	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナップえんどう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のおひたし		★ごはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
	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	216kcal	409kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	742mg	743mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	55.9g	181.6g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	43.3g	169.0g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	33.7g	35.0g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	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8月3日(火)までにご連絡下さい。
 8月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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)

(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

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 ブロッコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)						
	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	218kcal	472kcal	エネルギー	177kcal	436kcal	エネルギー	178kcal	433kcal	エネルギー	148kcal	407kcal	エネルギー	152kcal	408kcal
	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	8.4g	13.5g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	11.1g	16.3g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	5.8g	7.1g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	9.8g	64.4g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	13.3g	68.2g
ナトリウム	576mg	724mg	ナトリウム	520mg	685mg	ナトリウム	586mg	812mg	ナトリウム	739mg	904mg	ナトリウム	592mg	739mg	
食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 白花豆煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏豆腐 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)						
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	214kcal	476kcal	エネルギー	189kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	516kcal
	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	19.1g	24.2g
	脂質	6.4g	7.3g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	13.5g	14.3g
	炭水化物	24.2g	79.9g	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	26.9g	82.4g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	14.8g	69.7g
ナトリウム	935mg	1161mg	ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	832mg	1058mg	ナトリウム	723mg	969mg	ナトリウム	805mg	1032mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	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					
夕食	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナップえんどう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつまいもとツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
	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	216kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	509kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	215kcal	482kcal
	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.5g	19.9g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.7g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	12.3g	13.4g
	炭水化物	13.2g	67.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.2g	71.1g
ナトリウム	611mg	839mg	ナトリウム	816mg	1070mg	ナトリウム	768mg	936mg	ナトリウム	602mg	828mg	ナトリウム	742mg	969mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	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	648kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1398kcal	エネルギー	662kcal	1433kcal	エネルギー	634kcal	1414kcal	エネルギー	627kcal	1406kcal
	たんぱく質	42.1g	58.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	42.0g	58.2g
	脂質	31.4g	33.9g	脂質	26.5g	29.7g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	30.4g	34.1g	脂質	32.8g	35.4g
	炭水化物	50.9g	215.7g	炭水化物	51.7g	217.0g	炭水化物	55.9g	220.4g	炭水化物	53.9g	218.0g	炭水化物	43.3g	209.0g
	ナトリウム	2122mg	2724mg	ナトリウム	2089mg	2735mg	ナトリウム	2186mg	2806mg	ナトリウム	2064mg	2701mg	ナトリウム	2139mg	2740mg
食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1627kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal	エネルギー	834kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.3g
	脂質	38.5g	41.0g	脂質	33.5g	37.7g	脂質	36.9g	39.4g	脂質	37.4g	41.1g	脂質	39.9g	42.5g
	炭水化物	82.8g	247.6g	炭水化物	79.5g	244.8g	炭水化物	84.8g	249.3g	炭水化物	82.1g	246.2g	炭水化物	75.2g	240.9g
	ナトリウム	2196mg	2798mg	ナトリウム	2165mg	2811mg	ナトリウム	2263mg	2883mg	ナトリウム	2140mg	2777mg	ナトリウム	2213mg	2814mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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てお召上がりください。

※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8月3日(火)までにご連絡下さい。
 8月14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)

(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

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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 スイートパンプ キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスと麩の炒め煮 マカロニトマト炒め	卵乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 オクラともぎらのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さつぱりポテトサラダ	麦 麦 卵		
	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	254kcal	497kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	5.5g	9.6g
	脂質	11.7g	12.3g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	20.2g	73.0g
	ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	408mg	409mg
	カリウム	468mg	529mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	504mg	565mg
	リン	100mg	165mg	リン	88mg	153mg	リン	155mg	220mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 野菜のソース煮込み ミックスマカロニサラダ	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャーマンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ インゲンソテー 春雨の甘酢炒め れんこんサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ	麦 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	341kcal	584kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	44.8g	97.6g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	434mg	495mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	116mg	181mg	リン	136mg	201mg	リン	108mg	173mg	リン	198mg	263mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎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			
	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦か 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人參のレモン煮 菜の花のクリーム煮 もずくとなめこの三杯酢	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人參の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳	★ごはん150g 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	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	385kcal	628kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	27.7g	28.3g	脂質	18.1g	18.7g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	354mg	415mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	635mg	696mg
	リン	114mg	179mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	169mg	234mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.0g	59.8g
	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	82.8g	241.2g
	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2027mg	2030mg
	カリウム	1256mg	1439mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1617mg	1800mg
	リン	330mg	525mg	リン	377mg	572mg	リン	384mg	579mg	リン	455mg	650mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		1028kcal	1757kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
たんぱく質		24.1g	36.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.6g	42.9g
脂質		60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	57.2g	59.0g
炭水化物		91.5g	249.9g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	103.6g	262.0g
ナトリウム		1952mg	1955mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
カリウム		1312mg	1495mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1747mg	1930mg
リン		336mg	531mg	リン	380mg	575mg	リン	391mg	586mg	リン	486mg	681mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)		エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1051kcal
	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	103.6g	262.0g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
	カリウム	1312mg	1495mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1747mg	1930mg
	リン	336mg	531mg	リン	380mg	575mg	リン	391mg	586mg	リン	486mg	681mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	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、商品は使用日に限らせ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8月3日(火)までにご連絡下さい。
 8月14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、
 お皿に盛り付けて
 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、
 よりきれいに盛り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

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 麩と若芽の酢の物	小麦 小麦	★ごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏の炒め物 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵小麦 卵小麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉ビーマン炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め ふきと油揚げの炒め煮 オクラとそぼろのビーナッツ味噌和え	卵 卵小麦 乳小麦落	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 れんこんサラダ	小麦 小麦 卵小麦			
		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	215kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	9.3g	14.2g	
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.4g	12.1g	
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	13.1g	76.0g	
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	600mg	601mg	
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	420mg	492mg	
	リン	119mg	196mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	136mg	213mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g さわら南蛮焼 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ	小麦 卵小麦 卵小麦	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋サラダ	小麦 乳小麦 卵小麦	★ごはん180g プリのごま醤油焼 ふきのきんぴら カボチャとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え	小麦 小麦 乳小麦 卵小麦	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め	小麦 卵小麦 乳小麦	★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	小麦 小麦 小麦 卵小麦			
		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	298kcal	588kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.6g	22.3g	
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	20.3g	83.2g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	705mg	706mg	
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	634mg	706mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	509mg	581mg	
	リン	220mg	297mg	リン	154mg	231mg	リン	118mg	195mg	リン	181mg	258mg	
	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	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ひとくちがんと煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	乳小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨のサラダ	小麦落 乳小麦 小麦 卵	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	乳 小麦 小麦 卵	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	小麦 乳小麦 小麦 小麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ	乳小麦 小麦 卵小麦			
		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	340kcal	630kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	
	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg	
	カリウム	443mg	515mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg	
	リン	204mg	281mg	リン	243mg	320mg	リン	190mg	267mg	リン	222mg	299mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	853kcal	1723kcal	エネルギー	793kcal	1662kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	49.2g	51.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	47.5g	49.6g	
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	61.2g	249.9g	
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	
	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1398mg	1614mg	
	リン	543mg	774mg	リン	543mg	774mg	リン	460mg	691mg	リン	531mg	762mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal
		たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		49.4g	51.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	47.7g	49.8g	
炭水化物		80.1g	268.8g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	84.2g	272.9g	
ナトリウム		1914mg	1917mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	
カリウム		1603mg	1819mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1511mg	1727mg	
リン		555mg	786mg	リン	549mg	780mg	リン	474mg	705mg	リン	543mg	774mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

変更は8月3日(火)までにご連絡下さい。
8月14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



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℃)



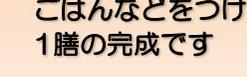
電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛り付けて
下さい。
(火傷に注意!)



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)

※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。