

【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9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
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	
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		鶏肉のすき焼煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	肉詰いなり煮	卵麦
	大根とひじきの煮物	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	キャベツソテー	乳麦	白花豆煮	麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	竹輪のごま炒め	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
	エネルギー	96kcal	368kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	175kcal	441kcal
	蛋白質	4.5g	10.6g	蛋白質	6.5g	12.1g	蛋白質	3.7g	9.4g
	脂 質	4.5g	5.5g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	8.6g	9.5g
	炭水化物	8.9g	66.1g	炭水化物	9.7g	65.9g	炭水化物	21.6g	78.0g
昼	ナトリウム	597mg	1065mg	ナトリウム	404mg	846mg	ナトリウム	435mg	904mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.1g	2.3g
	★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	
	ハーブチキンソテー	卵		餃子・焼売セット	卵乳麦	カレーのスパイス揚げ	麦	鶏肉のマーレード煮	麦
	ミックスソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	スナッぷえんどう	麦
食	ふきの含め煮	乳麦		法蓮草のおひたし	麦	大根と椎茸の煮物	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	さつま芋の甘露煮	麦	大根の梅和え	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
	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	266kcal	532kcal
タ	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	9.6g	15.3g
	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	16.8g	17.7g
	炭水化物	17.7g	74.0g	炭水化物	27.5g	83.9g	炭水化物	20.1g	76.4g
	ナトリウム	652mg	1095mg	ナトリウム	919mg	1361mg	ナトリウム	854mg	1297mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	
	えびカツ	麦え		サワラの幽庵焼	麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	豆腐ハンバーグ	卵
	きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	きのこあん	麦
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	コールスローサラダ	卵麦	牛肉と根菜の煮物	麦
	野菜のおひたし	麦		ポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦
食	★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
	エネルギー	286kcal	567kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	182kcal	452kcal
	蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	15.5g	21.5g	蛋白質	17.2g	23.0g
	脂 質	17.6g	19.3g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	7.7g	8.6g
食	炭水化物	18.8g	76.1g	炭水化物	18.9g	75.4g	炭水化物	11.7g	68.7g
	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	792mg	1236mg	ナトリウム	783mg	1224mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	
	ハーブチキンソテー	卵		餃子・焼売セット	卵乳麦	カレーのスパイス揚げ	麦	鶏肉のマーレード煮	麦
食	ミックスソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	スナッぷえんどう	麦
	ふきの含め煮	乳麦		法蓮草のおひたし	麦	大根と椎茸の煮物	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	さつま芋の甘露煮	麦	大根の梅和え	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
	エネルギー	627kcal	1446kcal	エネルギー	709kcal	1508kcal	エネルギー	623kcal	1425kcal
食	蛋白質	27.3g	45.7g	蛋白質	36.0g	53.3g	蛋白質	30.5g	47.7g
	脂 質	35.9g	39.5g	脂 質	36.8g	39.5g	脂 質	33.1g	35.8g
	炭水化物	45.4g	216.2g	炭水化物	61.1g	225.2g	炭水化物	53.4g	223.1g
	ナトリウム	1912mg	3264mg	ナトリウム	2115mg	3443mg	ナトリウム	2072mg	3425mg
	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.3g	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。

変更は8月10日(火)までにご連絡下さい。
8月21日(土)お届け分より反映します。

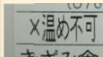
お食事の作り方



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
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



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)

【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9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13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	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 大根とひじきの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 チンゲン菜とピーマンのソテー インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		麦 乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ キャベツソテー ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉詰いなり煮 白花豆煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		卵麦 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	96kcal	255kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	10.4g	14.1g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	28.6g	61.6g
	ナトリウム	597mg	1037mg	ナトリウム	404mg	844mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	435mg	875mg	ナトリウム	657mg	1097mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼食	★全粥240g ハーブチキンソテー ミックスソテー ふきの含め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		卵 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 餃子・焼売セット 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根と椎茸の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー ナスの煮びたし カリフラワーのピクルス ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンどう 麩の野菜あんかけ 大根の梅和え ★味噌汁		麦 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	245kcal	404kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	15.7g	48.7g
	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	856mg	1296mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕食	★全粥240g えびカツ きのこソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 野菜のおひたし ★味噌汁		麦え 乳麦 卵 麦 麦	★全粥240g サワラの幽庵焼 人参のレモン煮 切干と挽肉のオイスター炒め ポテトサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ほっけ塩焼 人参のきんぴら 豚肉としめじの生姜炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 牛肉と根菜の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵 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	286kcal	445kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	722mg	1162mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
総計	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	627kcal	1104kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	29.4g	40.5g
	脂質	35.9g	38.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	31.2g	33.3g
	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	59.2g	158.2g
	ナトリウム	1912mg	3232mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	1718mg	3038mg	ナトリウム	2072mg	3392mg	ナトリウム	2235mg	3555mg
	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g

変更は8月10日(火)までにご連絡下さい。
8月21日(土)お届け分より反映します。

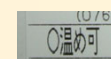
お食事の作り方



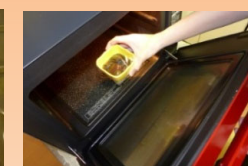
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



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)

【ムース食】 週間献立表															
生活協同組合おおさかパルコープ															
8月9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦					
	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.3g	3.0g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g
	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
昼	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦					
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦					
食	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	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	203kcal	377kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
夕	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	10.4g	11.1g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	7.5g	8.2g
	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	860mg	1383mg
	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦					
	大根の千切煮	乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	12.4g	13.1g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	7.0g	7.7g
食	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g
	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g
	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	440kcal	962kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	474kcal	996kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal
食	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g
	脂 質	19.6g	21.7g	脂 質	28.4g	30.5g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	21.4g	23.5g	脂 質	18.7g	20.8g
	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	45.5g	160.7g
	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2084mg	3653mg
	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g

★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

○温め可

×温め不可

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秒ーオススメ

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10日(火)までにご連絡下さい。
 8月21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

	8月9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13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 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 春雨のビーナッツ和え	麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのゴマ和え	卵麦 麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦 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	135kcal	328kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	171kcal	364kcal
	たんばく質	12.1g	15.4g	たんばく質	8.2g	11.5g	たんばく質	9.5g	12.8g	たんばく質	7.5g	10.8g	たんばく質	8.0g	11.3g
	脂質	3.7g	4.2g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	10.5g	11.0g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	12.6g	54.5g
昼食	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	721mg	722mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし	麦落 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ	乳 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g サワらの味噌煮 スナッペンどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦か 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	245kcal	438kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんばく質	10.1g	13.4g	たんばく質	14.0g	17.3g	たんばく質	16.9g	20.2g	たんばく質	17.2g	20.5g	たんばく質	14.4g	17.7g
間食	脂質	14.5g	15.0g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.9g	8.4g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	24.0g	65.9g
	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	840mg	841mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g ハーブチキンソテー オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 大豆とごぼうの煮物	卵 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 大根と青菜の柚子和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜のスープ煮 菜の花ときのこの和え物	麦落 乳麦 麦 麦		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	
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	256kcal	449kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんばく質	23.4g	23.4g	たんばく質	17.3g	20.6g	たんばく質	15.4g	18.7g	たんばく質	15.0g	18.3g	たんばく質	16.5g	19.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	934mg	935mg	ナトリウム	656mg	657mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
		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	636kcal	1215kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんばく質	42.3g	52.2g	たんばく質	39.5g	49.4g	たんばく質	51.7g	59.7g	たんばく質	39.7g	49.6g	たんばく質	38.9g	48.8g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	28.4g	29.9g
	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	51.7g	177.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2217mg	2220mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんばく質	48.4g	58.3g	たんばく質	46.9g	56.8g	たんばく質	49.7g	59.6g	たんばく質	47.1g	57.0g	たんばく質	46.6g	56.5g
	脂質	37.3g	38.3g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	35.4g	36.9g
	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	71.7g	197.4g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	79.5g	205.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は8月10日(火)までにご連絡下さい。
8月21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

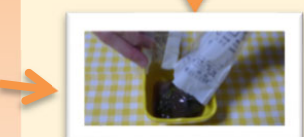
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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)

(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9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦落	★ごはん150g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 乳麦 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	135kcal	395kcal	エネルギー	137kcal	394kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	171kcal	433kcal
	たんぱく質	12.1g	17.5g	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	9.5g	14.7g	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.0g	13.7g
	脂質	3.7g	4.7g	脂質	4.9g	5.7g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	10.5g	11.4g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	16.3g	71.5g	炭水化物	13.1g	68.2g	炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	12.6g	68.3g
	ナトリウム	606mg	860mg	ナトリウム	661mg	908mg	ナトリウム	600mg	767mg	ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	721mg	947mg
食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそばろ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g サワらの味噌煮 スナッペンえんどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦か 麦 麦 卵麦					
	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	245kcal	504kcal	エネルギー	220kcal	493kcal	エネルギー	252kcal	508kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	231kcal	490kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	14.0g	20.3g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	17.2g	22.4g	たんぱく質	14.4g	19.6g
	脂質	14.5g	15.8g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	10.7g	12.0g	脂質	7.9g	9.2g
	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	13.0g	68.8g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	24.0g	78.4g
	ナトリウム	606mg	771mg	ナトリウム	699mg	925mg	ナトリウム	711mg	938mg	ナトリウム	748mg	933mg	ナトリウム	840mg	1005mg
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー オニオンソテー 麴の野菜あんかけ 大豆とごぼうの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵 乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麴・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜のスープ煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦落 乳麦 麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 卵乳麦 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	256kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	526kcal	エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	230kcal	497kcal	エネルギー	221kcal	485kcal
	たんぱく質	20.1g	25.1g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	15.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	22.1g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	10.0g	11.1g	脂質	10.0g	10.9g
	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	20.1g	74.3g	炭水化物	15.2g	70.7g	炭水化物	20.8g	76.7g	炭水化物	15.1g	71.2g
	ナトリウム	824mg	1053mg	ナトリウム	647mg	812mg	ナトリウム	736mg	962mg	ナトリウム	934mg	1161mg	ナトリウム	656mg	883mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g
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	636kcal	1410kcal	エネルギー	624kcal	1413kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1423kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	42.3g	57.9g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	39.7g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.4g
	脂質	30.2g	33.3g	脂質	29.8g	33.6g	脂質	31.7g	34.1g	脂質	27.1g	31.1g	脂質	28.4g	31.5g
	炭水化物	48.7g	212.7g	炭水化物	49.4g	214.6g	炭水化物	43.5g	209.0g	炭水化物	54.2g	219.5g	炭水化物	51.7g	217.9g
	ナトリウム	2036mg	2684mg	ナトリウム	2007mg	2645mg	ナトリウム	2047mg	2667mg	ナトリウム	2172mg	2811mg	ナトリウム	2217mg	2835mg
	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1617kcal	エネルギー	825kcal	1614kcal	エネルギー	828kcal	1602kcal	エネルギー	831kcal	1624kcal	エネルギー	820kcal	1605kcal
	たんぱく質	48.4g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	47.1g	64.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	37.3g	40.4g	脂質	36.8g	40.6g	脂質	38.7g	41.1g	脂質	34.1g	38.1g	脂質	35.4g	38.5g
	炭水化物	80.6g	244.6g	炭水化物	78.3g	243.5g	炭水化物	71.7g	237.2g	炭水化物	83.1g	248.4g	炭水化物	79.5g	245.7g
	ナトリウム	2110mg	2758mg	ナトリウム	2084mg	2722mg	ナトリウム	2123mg	2743mg	ナトリウム	2249mg	2888mg	ナトリウム	2293mg	2911mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は8月10日(火)までにご連絡下さい。
8月21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)

(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9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13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 鶏肉のチリソース煮 ナスの炒り煮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 スイートおさつ キャベツのピーナッツ和え	卵麦え 麦落	★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 野菜のピーナッツ和え	卵 麦落	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草ソテー	卵乳 乳 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	193kcal	436kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	6.0g	6.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.1g	12.7g
	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	15.2g	68.0g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	409mg	410mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	469mg	470mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	585mg	646mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	446mg	507mg
	リン	101mg	166mg	リン	106mg	171mg	リン	119mg	184mg	リン	88mg	153mg	リン	108mg	173mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g サワらのおろし煮 人参しりしり ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め カボチャとひき肉のトマト煮込み もずくの酢の物	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 大根と蒟蒻の出汁煮 玉子スパサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	35.6g	88.4g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	682mg	683mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	521mg	582mg
	リン	150mg	215mg	リン	169mg	234mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	111mg	176mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 きんぴら マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g チャブチ 豚挽き肉と切干大根の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g サーモンフライ 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ たたきごぼう	卵麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドボー クツナあつさり煮 南瓜サラダ	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	306kcal	549kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	407kcal	650kcal
	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	35.7g	88.5g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	657mg	718mg
	リン	182mg	247mg	リン	153mg	218mg	リン	151mg	216mg	リン	130mg	195mg	リン	153mg	218mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	86.5g	244.9g
	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1848mg	1851mg
	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1624mg	1807mg
	リン	433mg	628mg	リン	428mg	623mg	リン	407mg	602mg	リン	419mg	614mg	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	102.0g	260.4g
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1851mg	1854mg
	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1684mg	1867mg
	リン	436mg	631mg	リン	435mg	630mg	リン	413mg	608mg	リン	422mg	617mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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、商品は使用日に限りしてお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

変更は8月10日(火)までにご連絡下さい。
8月21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

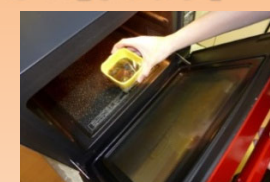


温め〇×は
ココに表示

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9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13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 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ベーコンのごま酢和え		乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 スープキャベツ ポテトビーンズサラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ		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	219kcal	509kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	
	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	6.8g	11.7g	
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.4g	14.1g	
	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	8.6g	71.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	28.2g	91.1g	炭水化物	11.3g	74.2g	
	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	359mg	360mg	
	カリウム	483mg	555mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	387mg	459mg	カリウム	226mg	298mg	
	リン	175mg	252mg	リン	179mg	256mg	リン	143mg	220mg	リン	116mg	193mg	リン	99mg	176mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ ジャーマンポテト えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とときのこのバター醤油 牛肉のきんぴら 大根のマヨネーズ和え		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 菜の花とときのこの酢味噌和え		卵乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.3g	18.2g	
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	24.6g	25.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	11.1g	11.8g	
	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	33.2g	96.1g	
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	744mg	745mg	
	カリウム	498mg	570mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	544mg	616mg	
	リン	183mg	260mg	リン	198mg	275mg	リン	129mg	206mg	リン	241mg	318mg	リン	180mg	257mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎バナナアップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナアップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦か 麦 麦	★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし		麦え 乳麦 麦落 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 アスパラ 豆腐のあっさりカレー煮込み スイートおさつ		麦 乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢		麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 キヌサヤ 豚肉ときのこのペペロンチーノ 青菜のわさび和え		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	257kcal	547kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	19.5g	24.4g	
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	24.4g	25.1g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	38.0g	100.9g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	7.0g	69.9g	
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	1032mg	1033mg	ナトリウム	601mg	602mg	
	カリウム	474mg	546mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	660mg	732mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	544mg	616mg	
	リン	153mg	230mg	リン	184mg	261mg	リン	159mg	236mg	リン	198mg	275mg	リン	253mg	330mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.6g	2.6g	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	815kcal	1685kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	870kcal	1740kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	49.6g	51.7g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.9g	51.0g	
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	68.1g	256.8g	炭水化物	51.5g	240.2g	
	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	
	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1483mg	1699mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1314mg	1530mg	
	リン	511mg	742mg	リン	561mg	792mg	リン	431mg	662mg	リン	555mg	786mg	リン	532mg	763mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	49.8g	51.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	49.1g	51.2g	
	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	98.6g	287.3g	炭水化物	82.4g	271.1g	
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	
	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1748mg	1964mg	カリウム	1434mg	1650mg	
	リン	517mg	748mg	リン	575mg	806mg	リン	443mg	674mg	リン	561mg	792mg	リン	546mg	777mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	