

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		鶏大豆	麦		ツナの玉子とじ	卵乳麦	
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		蕪のそぼろ煮	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		切干大根煮	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
	ごぼうのごま酢和え	麦		人参しりり	麦		なめこ昆布	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	131kcal	397kcal	エネルギー	76kcal	347kcal	エネルギー	131kcal	398kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	120kcal	386kcal
	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	3.4g	9.1g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	8.6g	14.6g	蛋白質	4.9g	10.5g
	脂質	5.7g	6.6g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	5.6g	6.5g
	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	9.4g	66.7g	炭水化物	11.2g	67.7g	炭水化物	13.2g	70.6g	炭水化物	13.4g	69.6g
ナトリウム	839mg	1281mg	ナトリウム	362mg	804mg	ナトリウム	548mg	990mg	ナトリウム	609mg	1053mg	ナトリウム	480mg	922mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	0.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼	★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			★豆ごはん		
	ハムカツ	乳麦		照焼チキン	麦		トマト煮込みハンバーグ	乳麦		メバルのバジルオリーブ焼			鶏のカレー照煮込み	麦	
	人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		キヌサヤ			ピーマンソテー	卵乳麦		ブロッコリー		
	一口ナスのオランダ煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		麩とえのきのさっと煮	麦	
	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		大根と竹輪の酢の物	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★すまし汁	卵麦		★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	255kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	149kcal	416kcal	エネルギー	263kcal	589kcal
	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	17.3g	22.7g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	14.4g	20.0g	蛋白質	11.8g	19.1g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.6g	13.9g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	15.5g	16.6g
	炭水化物	21.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	77.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	19.0g	87.4g
ナトリウム	697mg	1140mg	ナトリウム	795mg	1203mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	648mg	1092mg	ナトリウム	694mg	1689mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	4.3g	
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	さわら味噌焼			えび団子の炊き合せ	卵麦え		さば塩焼			カルビ井の具	麦落		ブリの磯辺焼	麦	
	ふきのかつお煮			キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		きのこソテー	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		ふきの含め煮	乳麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
	カリフラワーの甘酢漬け	麦		★味噌汁	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春菊のおかか和え	卵麦	
★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	227kcal	493kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	338kcal	619kcal	エネルギー	369kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	508kcal
	蛋白質	16.7g	22.4g	蛋白質	10.0g	16.0g	蛋白質	11.9g	18.2g	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	17.9g	23.6g
	脂質	9.7g	10.6g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	25.5g	26.5g	脂質	22.7g	23.6g	脂質	12.9g	13.8g
	炭水化物	17.0g	73.1g	炭水化物	20.3g	76.8g	炭水化物	13.2g	72.3g	炭水化物	28.3g	85.0g	炭水化物	13.5g	69.9g
ナトリウム	889mg	1332mg	ナトリウム	937mg	1381mg	ナトリウム	983mg	1424mg	ナトリウム	1052mg	1494mg	ナトリウム	847mg	1316mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	613kcal	1413kcal	エネルギー	643kcal	1446kcal	エネルギー	679kcal	1493kcal	エネルギー	680kcal	1486kcal	エネルギー	625kcal	1483kcal
	蛋白質	28.7g	45.8g	蛋白質	30.7g	47.8g	蛋白質	28.2g	46.1g	蛋白質	34.7g	52.1g	蛋白質	34.6g	53.2g
	脂質	31.2g	33.9g	脂質	34.8g	37.9g	脂質	39.8g	42.6g	脂質	35.9g	38.6g	脂質	34.0g	36.9g
	炭水化物	51.8g	221.1g	炭水化物	51.8g	221.3g	炭水化物	49.2g	221.2g	炭水化物	53.1g	223.6g	炭水化物	45.9g	226.9g
ナトリウム	2425mg	3753mg	ナトリウム	2094mg	3388mg	ナトリウム	2401mg	3726mg	ナトリウム	2309mg	3639mg	ナトリウム	2021mg	3927mg	
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.2g	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。

変更は11月2日(火)までにご連絡下さい。
11月13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！)



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

11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5日(金)	
品名	アレルギー								
★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げののりみ煮 蕪のそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ ブロッコリーのカニカママヨネーズ なめこ昆布 ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ツナの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 131kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 290kcal 10.4g 6.4g 46.7g 1279mg 3.3g	栄養価 エネルギー 76kcal たんぱく質 3.4g 脂質 2.8g 炭水化物 9.4g ナトリウム 362mg 食塩相当量 0.9g	おかずセット フルセット 235kcal 7.1g 3.5g 42.4g 802mg 2.0g	栄養価 エネルギー 131kcal たんぱく質 4.9g 脂質 7.9g 炭水化物 11.2g ナトリウム 548mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 290kcal 8.6g 8.6g 44.2g 988mg 2.5g	栄養価 エネルギー 162kcal たんぱく質 8.6g 脂質 8.1g 炭水化物 13.2g ナトリウム 609mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 321kcal 12.3g 8.8g 46.2g 1049mg 2.7g	栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 4.9g 脂質 5.6g 炭水化物 13.4g ナトリウム 480mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 279kcal 8.6g 6.3g 46.4g 920mg 2.3g
★全粥240g ハムカツ 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 法蓮草ソテー 大豆と人参の煮物 野菜のピーナツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 豆腐としめじののりみ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 255kcal たんぱく質 5.3g 脂質 15.8g 炭水化物 21.1g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 414kcal 9.0g 16.5g 54.1g 1137mg 2.9g	栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.6g 炭水化物 22.1g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 428kcal 21.0g 13.3g 55.1g 1235mg 3.1g	栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 11.4g 脂質 6.4g 炭水化物 24.8g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 369kcal 15.1g 7.1g 57.8g 1310mg 3.3g	栄養価 エネルギー 149kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.1g 炭水化物 11.6g ナトリウム 648mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 308kcal 18.1g 5.8g 44.6g 1088mg 2.8g	栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 11.8g 脂質 15.5g 炭水化物 19.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 422kcal 15.5g 16.2g 52.0g 1134mg 2.9g
★全粥240g さわら味噌焼 ふきのかつお煮 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉のカキソース炒め カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	卵麦え 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 きのこのソテー ふきの含め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦落 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g カルビ丼の具 ジャーマンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 鶏肉と野菜の中華炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 卵麦 麦
栄養価 エネルギー 227kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.7g 炭水化物 17.0g ナトリウム 889mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 386kcal 20.4g 10.4g 50.0g 1329mg 3.4g	栄養価 エネルギー 298kcal たんぱく質 10.0g 脂質 19.4g 炭水化物 20.3g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 457kcal 13.7g 20.1g 53.3g 1377mg 3.5g	栄養価 エネルギー 338kcal たんぱく質 11.9g 脂質 25.5g 炭水化物 13.2g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 497kcal 15.6g 26.2g 46.2g 1423mg 3.6g	栄養価 エネルギー 369kcal たんぱく質 11.7g 脂質 22.7g 炭水化物 28.3g ナトリウム 1052mg 食塩相当量 2.7g	おかずセット フルセット 528kcal 15.4g 23.4g 61.3g 1492mg 3.8g	栄養価 エネルギー 242kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 401kcal 21.6g 13.6g 46.5g 1287mg 3.3g
★全粥240g エネルギー 613kcal たんぱく質 28.7g 脂質 31.2g 炭水化物 51.8g ナトリウム 2425mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1090kcal 39.8g 33.3g 150.8g 3745mg 9.6g	★全粥240g エネルギー 643kcal たんぱく質 30.7g 脂質 34.8g 炭水化物 51.8g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1120kcal 41.8g 36.9g 150.8g 3414mg 8.6g	★全粥240g エネルギー 679kcal たんぱく質 28.2g 脂質 39.8g 炭水化物 49.2g ナトリウム 2401mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1156kcal 39.3g 41.9g 148.2g 3721mg 9.4g	★全粥240g エネルギー 680kcal たんぱく質 34.7g 脂質 35.9g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2309mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1157kcal 45.8g 38.0g 152.1g 3629mg 9.3g	★全粥240g エネルギー 625kcal たんぱく質 34.6g 脂質 34.0g 炭水化物 45.9g ナトリウム 2021mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1102kcal 45.7g 36.1g 144.9g 3341mg 8.5g

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

変更は11月2日(火)までにご連絡下さい。
11月13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

11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5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		
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	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	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g
ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か	
★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	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.7g	11.5g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.4g	58.8g
ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	887mg	1410mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	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	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	282kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g
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	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	555kcal	1077kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	520kcal	1042kcal
蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.5g	29.9g
脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	26.1g	28.2g	脂質	26.5g	28.6g
炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2217mg	3786mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	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。

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11月2日(火)までにご連絡下さい。
11月13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

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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 ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え						
	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	138kcal	331kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	25.1g	67.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	13.3g	55.2g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 チキンアラビアータ		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮びたし キャベツのピーナツ和え		★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし						
	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	268kcal	461kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	15.6g	16.1g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	26.2g	68.1g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	エネルギー	119kcal	119kcal	エネルギー	119kcal	119kcal	エネルギー	119kcal	119kcal	エネルギー	119kcal	119kcal			
夕食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさつと煮		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え		★ごはん120g ほっけみりん焼 スナップえんどう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢						
	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	210kcal	403kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	23.2g	65.1g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	664mg	665mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	674kcal	1253kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	607kcal	1186kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal
	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	59.2g	184.9g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	53.8g	179.5g
	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal
	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.9g	57.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	88.1g	213.8g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	82.7g	208.4g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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各家庭で御用意ください。

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

変更は11月2日(火)までにご連絡下さい。
 11月13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!)

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

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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 ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと煮し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦 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	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	448kcal	エネルギー	144kcal	411kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	169kcal	442kcal
	たんぱく質	9.1g	15.1g	たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	9.8g	15.2g	たんぱく質	11.3g	17.6g
	脂質	5.1g	6.7g	脂質	5.7g	6.0g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	8.5g	10.2g
炭水化物	15.6g	70.7g	炭水化物	25.1g	81.2g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	726mg	955mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	694mg	921mg	ナトリウム	782mg	1036mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 チキンアラビアータ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 法蓮草とハムのマリーネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮びたし キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g プリの塩焼 キャベツソテー 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	268kcal	530kcal	エネルギー	278kcal	532kcal	エネルギー	251kcal	505kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	257kcal	513kcal
	たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	20.1g	25.2g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.7g
	脂質	15.6g	16.5g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	13.4g	14.2g
炭水化物	15.1g	70.6g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	26.2g	80.4g	炭水化物	21.8g	77.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	
ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	490mg	736mg	ナトリウム	759mg	988mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎クワイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎クワイフルーツ150g						
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナップえんどう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生餅 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 卵麦					
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	210kcal	464kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	227kcal	484kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	231kcal	490kcal
	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	11.0g	16.0g	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.9g	20.1g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	8.7g	10.0g
	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	16.5g	71.7g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	23.2g	77.6g
ナトリウム	662mg	830mg	ナトリウム	687mg	915mg	ナトリウム	695mg	942mg	ナトリウム	765mg	912mg	ナトリウム	664mg	849mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	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	616kcal	1400kcal	エネルギー	674kcal	1449kcal	エネルギー	622kcal	1400kcal	エネルギー	607kcal	1385kcal	エネルギー	657kcal	1445kcal
	たんぱく質	43.4g	60.1g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	39.8g	56.4g
	脂質	31.6g	34.9g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.7g	脂質	30.6g	34.4g
	炭水化物	41.4g	206.4g	炭水化物	59.2g	224.7g	炭水化物	56.6g	221.0g	炭水化物	48.8g	214.4g	炭水化物	53.8g	218.9g
ナトリウム	2039mg	2662mg	ナトリウム	2186mg	2789mg	ナトリウム	2082mg	2704mg	ナトリウム	2037mg	2684mg	ナトリウム	2059mg	2699mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1601kcal	エネルギー	872kcal	1647kcal	エネルギー	819kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1592kcal	エネルギー	858kcal	1646kcal
	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	47.9g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.8g
	脂質	38.6g	41.9g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	35.2g	37.8g	脂質	37.6g	41.4g
	炭水化物	70.3g	235.3g	炭水化物	88.1g	253.6g	炭水化物	84.4g	248.8g	炭水化物	80.7g	246.3g	炭水化物	82.7g	247.8g
	ナトリウム	2116mg	2739mg	ナトリウム	2260mg	2863mg	ナトリウム	2158mg	2780mg	ナトリウム	2111mg	2758mg	ナトリウム	2136mg	2776mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	

※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11月2日(火)までにご連絡下さい。
 11月13日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
 ますので、開封して
 惣菜袋を取り出します



温め〇×は
 ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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



封を切って、
 お皿に盛付けて
 下さい。
 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911(有料)
 PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(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

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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 鶏肉のデミグラス煮込み 春雨タンタン 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ 若芽の酢味噌和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜たっぷりマーボ炒め インゲンのごま和え		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 白菜と厚揚げのとろみ煮 たたきごぼう			
	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	243kcal	486kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	252kcal	495kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	534mg	535mg
	カリウム	294mg	355mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	442mg	503mg
	リン	101mg	166mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg	リン	118mg	183mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 塩ダレポーク ジャーマンポテト コーンサラダ		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ポークジンジャー きのこじゃが芋のアーヒョ れんこんサラダ		★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ツナあっさり煮 さつま芋サラダ			
	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	383kcal	626kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	643mg	704mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg
	リン	148mg	213mg	リン	162mg	227mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 カリフラワーの塩炒め マカロニサラダ		★ごはん150g 豚酢 ひき肉と豆腐のうま煮 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ポテトコロケ ミックスソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参シャトー 中華うま煮炒め 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	32.4g	85.2g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	434mg	495mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	176mg	241mg	リン	151mg	216mg	リン	94mg	159mg	リン	155mg	220mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	53.7g	55.5g
	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2032mg	2032mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1780mg	1783mg
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1465mg	1648mg
	リン	425mg	620mg	リン	443mg	638mg	リン	394mg	589mg	リン	443mg	638mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1098kcal	1827kcal	エネルギー	1032kcal
たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質	56.4g	58.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	53.8g	55.6g	
炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	117.7g	276.1g	炭水化物	106.7g	265.1g	
ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	
カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1726mg	1909mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1522mg	1705mg	
リン	428mg	623mg	リン	450mg	645mg	リン	400mg	595mg	リン	446mg	641mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限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11月2日(火)までにご連絡下さい。
 11月13日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
 ますので、開封して
 惣菜袋を取り出します



温め〇×は
 ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

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



封を切って、
 お皿に盛付けて
 下さい。
 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
 1膳の完成です

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け ベーコンのごま酢和え		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 白菜の中華そばろ煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 ハムの和風サラダ			
	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	236kcal	526kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	218kcal	508kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	9.0g	13.9g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	247mg	319mg
	リン	154mg	231mg	リン	117mg	194mg	リン	135mg	212mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g
昼食	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 オクラのポン酢ジュレ		★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 かつおのピリナツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え			
	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	269kcal	559kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	761mg	762mg
	カリウム	476mg	548mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	561mg	633mg
	リン	196mg	273mg	リン	231mg	308mg	リン	210mg	287mg	リン	212mg	289mg
	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	1.9g	1.9g
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュサラダ		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	16.3g	17.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	543mg	544mg
	カリウム	569mg	641mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	571mg	643mg
	リン	195mg	272mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	135mg	212mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	803kcal	1673kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	797kcal	1663kcal	エネルギー	754kcal	1624kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	49.1g	237.8g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	49.1g	237.8g
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1866mg	1869mg
	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1272mg	1488mg
	リン	545mg	776mg	リン	535mg	766mg	リン	559mg	790mg	リン	429mg	660mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	880kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		48.4g	50.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	45.4g	47.5g
炭水化物		79.6g	268.3g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	79.6g	268.3g
ナトリウム		2200mg	2203mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1868mg	1871mg
カリウム		1666mg	1882mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1386mg	1602mg
リン		551mg	782mg	リン	549mg	780mg	リン	571mg	802mg	リン	435mg	666mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.8g

変更は11月2日(火)までにご連絡下さい。
11月13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。