

【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

	6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子		卵麦	★やわらかごはん180g 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め		麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ		卵乳	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦
	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	ナスの油炒め		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	豆腐としめじのとりみ煮		麦	蕪のそぼろ煮		麦
	白菜の梅しそマヨネーズ和え		卵麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	野菜のおひたし		麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		麦	バンサンスー		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★すまし汁		卵麦	★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	170kcal	437kcal	エネルギー	171kcal	438kcal	エネルギー	142kcal	413kcal	エネルギー	153kcal	431kcal	エネルギー	116kcal	386kcal
	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	5.5g	11.1g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	6.5g	13.0g	蛋白質	6.6g	12.5g
	脂 質	10.2g	11.1g	脂 質	10.6g	11.5g	脂 質	7.5g	8.9g	脂 質	10.0g	11.7g	脂 質	3.5g	4.4g
	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	11.4g	67.6g	炭水化物	9.4g	66.2g	炭水化物	15.6g	72.8g
	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	511mg	955mg	ナトリウム	655mg	1063mg	ナトリウム	430mg	872mg	ナトリウム	742mg	1183mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼		麦	★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	★やわらかごはん180g 甘辛チキン		麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	★やわらかごはん180g カルビ丼の具		麦落
	人参のきんぴら		麦	大豆と人参の煮物		麦	アスパラ		麦	スナッぷえんどう		麦	さつまい芋の土佐煮		麦
	豚バラと白菜のクリーム煮込み		乳麦か	麩と若芽の酢の物		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	金時豆煮		麦	蒸し野菜の塩こうじ和え		
	法蓮草とツナのトマトマリネ			★味噌汁		麦	和風スパゲティ		乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	★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	196kcal	462kcal	エネルギー	170kcal	451kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	259kcal	532kcal	エネルギー	345kcal	622kcal
	蛋白質	14.8g	20.4g	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	9.3g	15.5g	蛋白質	11.3g	17.7g
	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	5.7g	7.4g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	10.9g	11.9g	脂 質	17.8g	19.5g
	炭水化物	10.8g	67.2g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	19.0g	75.4g	炭水化物	31.9g	89.1g	炭水化物	33.7g	90.2g
	ナトリウム	655mg	1117mg	ナトリウム	829mg	1270mg	ナトリウム	919mg	1361mg	ナトリウム	729mg	1172mg	ナトリウム	1036mg	1478mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
夕	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き		麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼		麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ		卵乳麦	★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮		麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ		卵麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦	人参グラッセ		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	菜の花		麦	麩と大根の煮物		麦
	春雨のサラダ		卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め		卵乳麦	大根とえのきのきんぴら		麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦	大根の梅和え		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	ミックスポテトサラダ		卵乳麦	★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	238kcal	506kcal	エネルギー	275kcal	542kcal	エネルギー	267kcal	541kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	262kcal	538kcal
	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	17.4g	23.3g	蛋白質	6.5g	12.3g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	12.8g	18.8g
	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	15.3g	16.2g
	炭水化物	18.5g	75.1g	炭水化物	12.4g	69.1g	炭水化物	19.7g	77.9g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	17.6g	76.0g
	ナトリウム	709mg	1154mg	ナトリウム	1051mg	1493mg	ナトリウム	666mg	1127mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	672mg	1116mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
	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	604kcal	1405kcal	エネルギー	616kcal	1431kcal	エネルギー	671kcal	1482kcal	エネルギー	672kcal	1490kcal	エネルギー	723kcal	1546kcal
	蛋白質	30.5g	47.8g	蛋白質	33.4g	51.4g	蛋白質	29.5g	46.8g	蛋白質	31.4g	49.7g	蛋白質	30.7g	49.0g
	脂 質	33.8g	36.5g	脂 質	33.2g	36.7g	脂 質	37.7g	40.9g	脂 質	35.0g	38.6g	脂 質	36.6g	40.1g
	炭水化物	42.6g	212.3g	炭水化物	43.4g	213.8g	炭水化物	50.1g	220.9g	炭水化物	58.3g	228.8g	炭水化物	66.9g	239.0g
	ナトリウム	2040mg	3389mg	ナトリウム	2391mg	3718mg	ナトリウム	2240mg	3551mg	ナトリウム	1983mg	3311mg	ナトリウム	2450mg	3777mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g

【きざみ食】 週間献立表

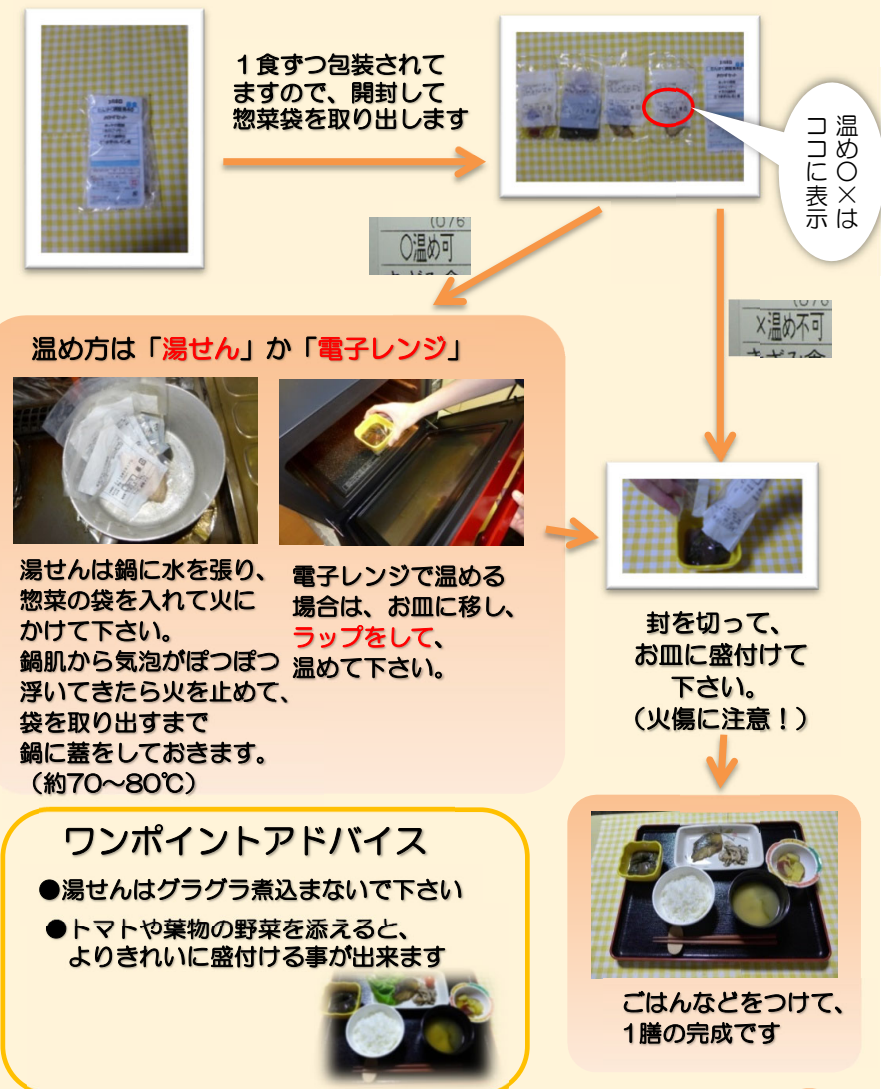
生活協同組合おおさかパルコープ

6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子	卵麦	牛肉とじゃが芋のマスタード炒め	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ナスの油炒め	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦		蕪のそぼろ煮	麦	
	白菜の梅しそマヨネーズ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦		野菜のおひたし	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		バンサンスー	卵乳麦	
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼	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
	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	116kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.6g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	3.5g
食	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	15.6g
	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	742mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g
タ	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ホッケの磯辺焼	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		甘辛チキン	麦		ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦		カルビ丼の具	麦落	
	人参のきんぴら	麦	大豆と人参の煮物	麦		アスパラ			スナッフえんどう			さつま芋の土佐煮	麦	
	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	麩と若芽の酢の物	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		金時豆煮	麦		蒸し野菜の塩こうじ和え		
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
タ	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ブりのごま醤油焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		白身魚の生姜煮	麦		チキンピカタ	卵麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		菜の花			麩と大根の煮物	麦	
	春雨のサラダ	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		大根とえのきのきんぴら	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
食	★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
	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	262kcal
	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	12.8g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.3g
食	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	17.6g
	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	1051mg	1491mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	672mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g
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
	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	723kcal
	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	30.7g
	脂質	33.8g	35.9g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	37.7g	39.8g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	36.6g
食	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	43.4g	142.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	66.9g
	ナトリウム	2040mg	3360mg	ナトリウム	2391mg	3711mg	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	1983mg	3303mg	ナトリウム	2450mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g

★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。

変更は6月7日(火)までにご連絡下さい。
6月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



生活協同組合おおさかパルコープ
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

	6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g
	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 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	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g
	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦か 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
	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	418kcal	940kcal	エネルギー	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂 質	17.9g	20.0g	脂 質	25.5g	27.6g	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.1g	22.2g	脂 質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g
	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg
	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

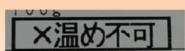
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

変更は6月7日(火)までにご連絡下さい。
6月18日(土)お届け分より反映します。

(カロリー1440調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦 乳麦落 麦落		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の玉子とし	乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 旨みチンゲン菜	卵乳麦 麦落 乳麦か		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ	卵 麦 卵麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
昼食	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 麦 卵乳麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落		★ごはん120g 炊き合せ 法蓮草と油揚げの煮物 白菜の煮びたし	麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	11.7g	15.0g
間食	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	12.7g	54.6g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	774mg	775mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご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		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦		★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 キャベツの塩昆布和え	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 卵		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 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	239kcal	432kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	15.0g	15.5g
	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	747mg	748mg
合計	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	625kcal	1204kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	43.6g	169.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	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
	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	73.7g	199.4g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	75.5g	201.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

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

変更は6月7日(火)までにご連絡下さい。
6月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×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!)

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)

(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

変更は6月7日(火)までにご連絡下さい。
6月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



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)

6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の玉子とじ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 千草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		
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	164kcal	418kcal	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal
たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	9.0g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g
脂質	8.8g	9.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	17.8g	73.5g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g
ナトリウム	598mg	746mg	ナトリウム	651mg	798mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g
★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 フロッキーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 炊き合せ 法蓮草と油揚げの煮物 白菜の煮びたし ★すまし汁(豆腐・えのき)		
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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	184kcal	438kcal
たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.8g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	11.7g	16.8g
脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	9.9g	10.7g
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	74.3g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	15.1g	70.3g	炭水化物	12.7g	66.9g
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	845mg	1072mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	889mg	1119mg	ナトリウム	774mg	922mg
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.3g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご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		
★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)			★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 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・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	239kcal	502kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	222kcal	490kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	16.4g	22.2g
脂質	14.0g	14.9g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	15.0g	16.6g
炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.9g	70.2g	炭水化物	13.7g	68.6g
ナトリウム	744mg	971mg	ナトリウム	708mg	962mg	ナトリウム	772mg	920mg	ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	747mg	1000mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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	625kcal	1408kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1415kcal	エネルギー	636kcal	1411kcal
たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	43.7g	60.3g	たんぱく質	38.7g	55.4g	たんぱく質	41.0g	56.9g
脂質	32.9g	36.2g	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.3g	35.2g	脂質	32.6g	35.8g
炭水化物	45.7g	210.6g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	44.8g	209.9g	炭水化物	47.5g	212.4g	炭水化物	43.6g	207.3g
ナトリウム	2035mg	2636mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2211mg	2812mg	ナトリウム	2052mg	2694mg	ナトリウム	2129mg	2759mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g
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	824kcal	1607kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	エネルギー	823kcal	1612kcal	エネルギー	843kcal	1618kcal
たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	50.6g	67.2g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.0g
脂質	39.9g	43.2g	脂質	39.7g	42.3g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.3g	42.2g	脂質	39.7g	42.9g
炭水化物	73.9g	238.8g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	73.7g	238.8g	炭水化物	75.3g	240.2g	炭水化物	75.5g	239.2g
ナトリウム	2111mg	2712mg	ナトリウム	2278mg	2906mg	ナトリウム	2285mg	2886mg	ナトリウム	2128mg	2770mg	ナトリウム	2203mg	2833mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし キャロットエッグ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ		卵麦 麦 卵麦 卵	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ		乳麦 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	273kcal	516kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	279kcal	522kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	21.1g	73.9g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	99mg	164mg	リン	137mg	202mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 クリームコロッケ マカロニとパプリカのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 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	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	15.4g	19.5g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.7g	20.3g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	334mg	395mg
	リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	141mg	206mg	リン	151mg	216mg	リン	177mg	242mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.4g	1.4g
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		
夕食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの焼肉炒め 若芽のごま酢和え		麦 乳麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 南瓜煮 ハムの和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ミックスソテー 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ		乳麦 乳麦 卵麦 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	327kcal	570kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	722mg	723mg
	カリウム	598mg	659mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	511mg	572mg
	リン	172mg	237mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	167mg	232mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.1g	62.9g
	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	76.1g	234.5g
	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1826mg	1829mg
	カリウム	1742mg	1925mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1362mg	1545mg
	リン	480mg	675mg	リン	404mg	599mg	リン	424mg	619mg	リン	455mg	650mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1051kcal
たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.2g	63.0g
炭水化物		98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	91.3g	249.7g
ナトリウム		2054mg	2057mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
カリウム		1798mg	1981mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1585mg	1768mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1419mg	1602mg
リン		486mg	681mg	リン	407mg	602mg	リン	431mg	626mg	リン	461mg	656mg	リン	426mg	621mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。

変更は6月7日(火)までにご連絡下さい。
6月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

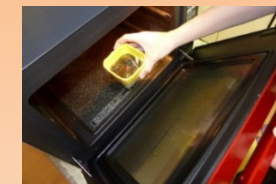


温め
の
×
は
こ
こ
に
表
示

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!)

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

変更は6月7日(火)までにご連絡下さい。
6月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

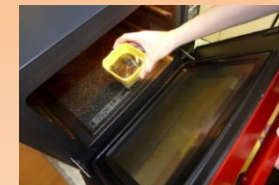
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め〇×は
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！)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラグ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)

6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 麦 乳麦落	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え	卵麦 麦 麦落		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★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	
	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	212kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	525mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	403mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	160mg	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	132mg	209mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★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	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー 三色煮豆	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん180g ホッケの幽庵焼 スナッペン豆 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦		★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 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	295kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	27.8g	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	14.6g	77.5g
	ナトリウム	669mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	477mg	カリウム	625mg	697mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	473mg	545mg
	リン	222mg	リン	199mg	276mg	リン	256mg	333mg	リン	160mg	237mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがなんも煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g サワラのおろし煮 麩と豚肉のチャンプル たたきごぼう	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん180g チキンピカタ マトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦 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	304kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	14.2g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	20.1g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.2g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	679mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	707mg	708mg
	カリウム	458mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	444mg	516mg
	リン	181mg	リン	187mg	264mg	リン	199mg	276mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	エネルギー	811kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	41.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	46.4g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	58.1g	炭水化物	73.9g	262.6g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	68.0g	256.7g	炭水化物	64.8g	253.5g
	ナトリウム	1873mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1338mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1467mg	1683mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1400mg	1616mg
	リン	563mg	リン	535mg	766mg	リン	594mg	825mg	リン	505mg	736mg	リン	500mg	731mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	907kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
	たんぱく質	42.5g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g
合計(間食込)	脂質	46.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	81.1g	炭水化物	104.4g	293.1g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	95.3g	284.0g
	ナトリウム	1879mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1451mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1514mg	1730mg
	リン	575mg	リン	541mg	772mg	リン	608mg	839mg	リン	517mg	748mg	リン	506mg	737mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。