

【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8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12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 じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦	★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	
	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	ナスの油炒め		麦	食べるトマトスープ		乳麦	なめこと若芽のサツと煮		麦	春雨の五目炒め		麦	
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	キャベツとツナのナムル		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	ミックスポテトサラダ		卵乳麦	キャロットラペ		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	149kcal	430kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	131kcal	398kcal	エネルギー	190kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	401kcal	
	蛋白質	7.0g	13.5g	蛋白質	4.3g	10.0g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	4.4g	11.0g	蛋白質	5.9g	11.7g	
	脂 質	6.9g	8.6g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	14.4g	16.1g	脂 質	3.7g	4.6g	
	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	16.8g	73.1g	炭水化物	11.4g	67.9g	炭水化物	11.8g	68.4g	炭水化物	19.3g	76.6g	
	ナトリウム	667mg	1108mg	ナトリウム	467mg	910mg	ナトリウム	541mg	984mg	ナトリウム	641mg	1085mg	ナトリウム	762mg	1204mg	
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼	★やわらかごはん180g 甘辛チキン		麦	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼		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 ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ		卵麦	
	ブロッコリー			ピーマンソテー		卵乳麦	ミックスソテー		乳麦	菜の花			麩と大根の煮物		麦	
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め		卵乳麦	イカと白菜の中華煮		卵乳麦か	大根とえのきのきんぴら		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	
	野菜のおひたし		麦	大根の梅和え		麦	玉子スパサラダ		卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		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	198kcal	472kcal	エネルギー	284kcal	561kcal	エネルギー	353kcal	623kcal	エネルギー	206kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	499kcal	
	蛋白質	12.5g	18.8g	蛋白質	17.5g	23.9g	蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	11.7g	17.5g	
	脂 質	9.4g	10.4g	脂 質	15.6g	17.3g	脂 質	21.4g	22.3g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	13.1g	14.0g	
	炭水化物	15.1g	72.7g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	28.1g	85.3g	炭水化物	18.4g	76.7g	炭水化物	16.0g	72.5g	
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	702mg	1163mg	ナトリウム	879mg	1321mg	ナトリウム	717mg	1159mg	
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕	★やわらかごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 きのこソテー		乳麦 卵麦か 卵乳麦 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 鶏のちゃんちゃん焼き ひじきの具だくさん煮		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ		麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の土佐煮		麦落 麦	
	豚肉とキャベツのごま風味炒め 春雨のサラダ			麦	麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦	金時豆煮		麦	蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		麦			
	★味噌汁			麦	★味噌汁		麦	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁		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	297kcal	563kcal	エネルギー	170kcal	450kcal	エネルギー	176kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	581kcal
蛋白質		13.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	12.0g	18.4g	
脂 質		20.3g	21.2g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	6.3g	7.3g	脂 質	2.1g	3.0g	脂 質	12.8g	14.5g	
炭水化物		13.5g	69.7g	炭水化物	19.5g	78.8g	炭水化物	19.8g	78.9g	炭水化物	29.9g	86.2g	炭水化物	35.3g	91.7g	
ナトリウム		711mg	1153mg	ナトリウム	829mg	1274mg	ナトリウム	904mg	1345mg	ナトリウム	702mg	1145mg	ナトリウム	957mg	1398mg	
食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
	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	644kcal	1465kcal	エネルギー	620kcal	1443kcal	エネルギー	660kcal	1478kcal	エネルギー	607kcal	1426kcal	エネルギー	667kcal	1481kcal	
	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	32.4g	50.7g	蛋白質	28.8g	46.5g	蛋白質	29.7g	47.9g	蛋白質	29.6g	47.6g	
	脂 質	36.6g	40.2g	脂 質	30.0g	33.5g	脂 質	33.5g	36.3g	脂 質	29.0g	32.5g	脂 質	29.6g	33.1g	
	炭水化物	43.9g	215.0g	炭水化物	51.5g	223.6g	炭水化物	59.3g	232.1g	炭水化物	60.1g	231.3g	炭水化物	70.6g	240.8g	
	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2277mg	3607mg	ナトリウム	2147mg	3492mg	ナトリウム	2222mg	3551mg	ナトリウム	2436mg	3761mg	
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.6g		

★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9日(火)までにご連絡下さい。
8月20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！)



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)

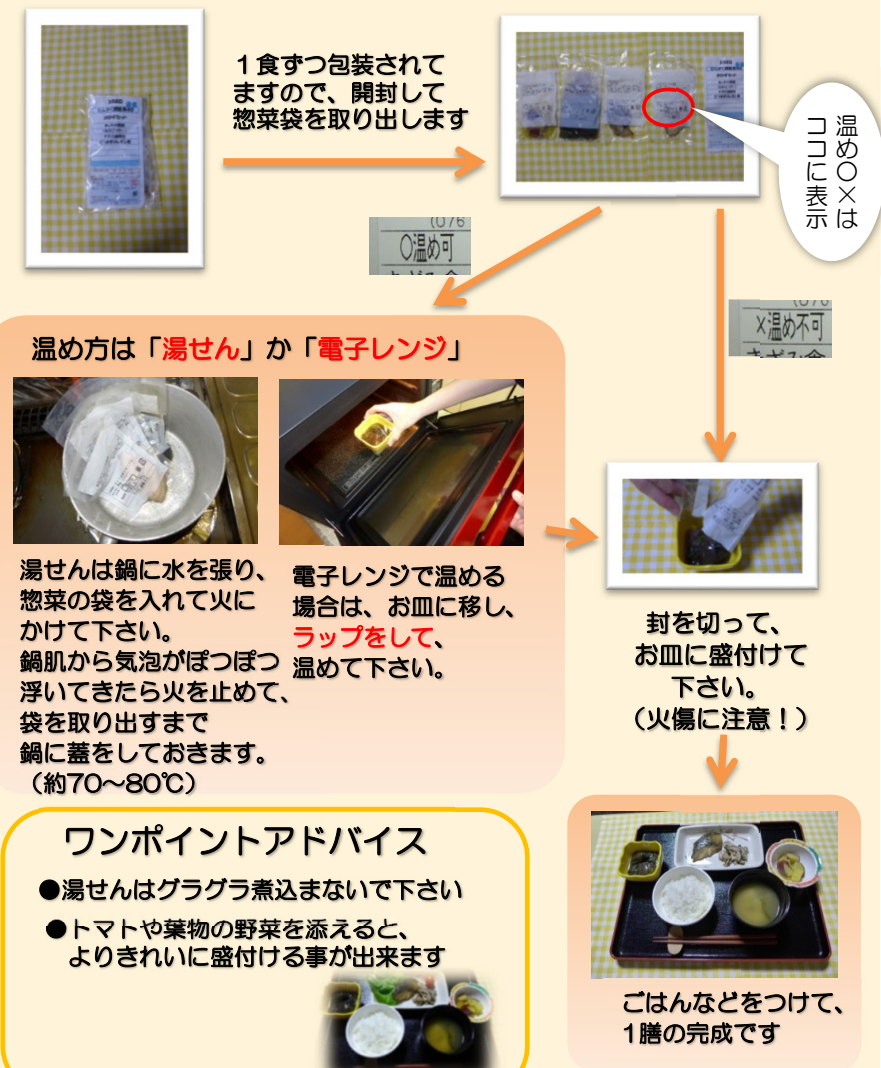
【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12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 厚焼玉子 切干大根のカレーきんぴら 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め キャベツとツナのナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ なめこと若芽のサツと煮 ミックスポテトサラダ ★味噌汁		卵乳 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 春雨の五目炒め キャロットラペ ★味噌汁		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	149kcal	308kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	130kcal	289kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	3.7g	4.4g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	19.3g	52.3g
	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	467mg	907mg	ナトリウム	541mg	981mg	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	762mg	1202mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g
昼	★全粥240g 甘辛チキン ブロッコリー 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの幽庵焼 ピーマンソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 大根の梅和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ ミックスソテー イカと白菜の中華煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 大根とえのきのきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 麩と大根の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		卵麦 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	198kcal	357kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	353kcal	512kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	879mg	1319mg	ナトリウム	717mg	1157mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕	★全粥240g サワラのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ひじきの具だくさん煮 ごぼうの柚子風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		麦落 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	297kcal	456kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	305kcal	464kcal
	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	20.3g	21.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	2.1g	2.8g	脂質	12.8g	13.5g
	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	29.9g	62.9g	炭水化物	35.3g	68.3g
	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	957mg	1397mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	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	644kcal	1121kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal
	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	29.6g	40.7g
	脂質	36.6g	38.7g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	29.6g	31.7g
	炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	59.3g	158.3g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	70.6g	169.6g
	ナトリウム	2201mg	3521mg	ナトリウム	2277mg	3597mg	ナトリウム	2147mg	3467mg	ナトリウム	2222mg	3542mg	ナトリウム	2436mg	3756mg
	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g

変更は8月9日(火)までにご連絡下さい。
8月20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

	8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12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		
	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	きのこの玉子とじ		卵乳麦
	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦	大根なます		麦	大根と椎茸の煮物		麦	一夜漬		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	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	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.3g	3.0g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g
	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	炭水化物	9.4g	47.8g
	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg
	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	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	鶏の西京焼き		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	五色煮		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	大根と竹輪の酢の物		乳麦
食	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g
	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	7.6g	8.3g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.2g	7.9g
	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	炭水化物	18.1g	56.5g
	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg
食塩相当量	2.5g	3.8g	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	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	和風煮込みハンバーグ		乳麦
	大豆大根煮		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	法蓮草と油揚げの煮物		麦
	ハムとブロッコリーのマリネ		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か
食	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal
	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂 質	12.4g	13.1g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	15.5g	16.2g
	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g
	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	819mg	1342mg
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	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	507kcal	1029kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	468kcal	990kcal
	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.6g	31.0g	蛋白質	20.0g	31.4g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g
	脂 質	28.3g	30.4g	脂 質	20.0g	22.1g	脂 質	21.1g	23.2g	脂 質	17.9g	20.0g	脂 質	25.5g	27.6g
	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g
	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2088mg	3657mg
食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	

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。

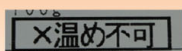
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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)

(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8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12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 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦 麦 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 白菜と麩の玉子とじ	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 人参しりしり	卵乳麦 麦落 麦		★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	163kcal	356kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
昼食	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★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 カリフラワーのピクルス	乳麦 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	
		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	228kcal	421kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	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	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.4g	19.7g
間食	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.5g	11.0g	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	14.7g	56.6g	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	771mg	772mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	747mg	748mg
	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	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎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 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 チンゲン菜とピーマンのソテー 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 春菊のおかか和え	乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮びたし	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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.4g	58.3g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	768mg	769mg
合計	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	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
		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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	47.3g	173.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	79.2g	204.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	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9日(火)までにご連絡下さい。
8月20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8月9日(火)までにご連絡下さい。
8月20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)

8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦		千草焼き	卵		大豆の洋風五目煮	乳麦	
	若竹煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		鶏じゃがが煮	麦落		青菜と高野豆腐の煮物	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦		人参しりしり	麦		レモンかぼちゃ	卵麦		春菊のなめこ和え	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	
おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ		
ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦		チキンカレーのルー	乳麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		塩ダレポーク	麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		アスパラ	麦		鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	
	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	キャベツの塩昆布和え	麦		野菜サラダ	麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦		マヨネーズ(小袋)	卵麦		カリフラワーのピクルス	麦		★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	
おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ		
ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	カレーのおろし和え	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え		ホッケの磯辺焼	麦		鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦		炊き合せ	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		豚肉とごぼうの甘辛煮	麦		蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	
	チンジャオロース	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		肉豆腐煮	麦		春菊のおかか和え	卵麦		白菜の煮びたし	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ			おかずのみ		
ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
合計	エネルギー		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質		脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
合計(間食込)	エネルギー		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質		脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		

※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。

(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8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12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 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 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 卵麦		★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 鶏肉のチリソース煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	246kcal	489kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	21.6g	74.4g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	617mg	618mg
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め 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 キャロットエッグ	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 鶏の酒蒸し煮 人参のレモン煮 南瓜のゴマ煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ポテトコロッケ ミックスソテー 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ	卵乳麦 乳麦 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	327kcal	570kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	382kcal	625kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	37.0g	89.8g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	714mg	715mg
間食	◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	351kcal	594kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	21.3g	74.1g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	351kcal	594kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	21.3g	74.1g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	615mg	616mg
合計	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	999kcal	1728kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	79.9g	238.3g
	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1642mg	1645mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1645mg	1648mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1645mg	1648mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1645mg	1648mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1645mg	1648mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 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	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1645mg	1648mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 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 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 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 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

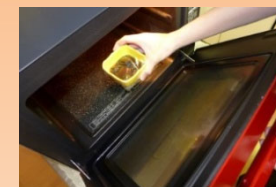
変更は8月9日(火)までにご連絡下さい。
8月20日(土)お届け分より反映します。

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)

8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12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 れんこんサラダ		麦 麦 卵麦	★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 和風サラダ		卵乳麦 麦 卵	★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	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g
脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	27.3g	90.2g
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	526mg	527mg
カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	483mg	555mg
リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	137mg	214mg	リン	175mg	252mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
★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	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ		麦 卵乳麦	★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひじきとアサリのさっぱり煮 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 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ		卵麦 麦 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	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
脂質	20.1g	20.8g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	22.9g	85.8g
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	710mg	711mg
カリウム	458mg	530mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	607mg	679mg	カリウム	438mg	510mg
リン	181mg	258mg	リン	213mg	290mg	リン	188mg	265mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎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		
★ごはん180g カレイの竜田揚 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 じゃが芋の中華風サラダ		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ホッケの幽庵焼 スナッブえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ		麦 麦 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 マカロニマリーネサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★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 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	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.8g	16.5g
炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	32.5g	95.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	14.6g	77.5g
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	711mg	712mg
カリウム	477mg	549mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	473mg	545mg
リン	222mg	299mg	リン	177mg	254mg	リン	256mg	333mg	リン	113mg	190mg	リン	153mg	230mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	811kcal	1681kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	68.7g	257.4g	炭水化物	64.8g	253.5g
ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1394mg	1610mg
リン	563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	583mg	814mg	リン	463mg	694mg	リン	500mg	731mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.0g	44.1g
炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	92.4g	281.1g	炭水化物	90.7g	279.4g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	95.3g	284.0g
ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1746mg	1962mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1508mg	1724mg
リン	575mg	806mg	リン	555mg	786mg	リン	597mg	828mg	リン	475mg	706mg	リン	506mg	737mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。