

【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15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19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 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 チキンアラビアータ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう キャベツと油揚げの味噌煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	157kcal	429kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	88kcal	355kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	6.2g	11.8g	蛋白質	6.3g	12.6g	蛋白質	8.7g	15.0g	蛋白質	3.3g	9.2g	蛋白質	7.4g	13.4g
食	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	8.6g	9.6g	脂 質	10.6g	12.3g	脂 質	2.0g	2.9g	脂 質	9.0g	9.9g
	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	15.2g	71.9g	炭水化物	11.4g	68.8g
	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	578mg	1019mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	516mg	958mg	ナトリウム	582mg	1026mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 煮生酢 ★味噌汁		 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリネサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	278kcal	546kcal	エネルギー	338kcal	604kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	324kcal	605kcal	エネルギー	248kcal	514kcal
	蛋白質	16.4g	22.3g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	20.3g	26.1g	蛋白質	13.6g	20.1g	蛋白質	12.2g	17.9g
夕	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	17.4g	18.3g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	18.9g	20.6g	脂 質	13.6g	14.5g
	炭水化物	21.7g	78.3g	炭水化物	29.2g	85.3g	炭水化物	17.9g	74.6g	炭水化物	25.2g	82.5g	炭水化物	17.6g	74.0g
	ナトリウム	917mg	1362mg	ナトリウム	1075mg	1518mg	ナトリウム	980mg	1422mg	ナトリウム	1066mg	1507mg	ナトリウム	756mg	1225mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g
食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 蕪のとろとろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁		麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん ナスのオランダ煮 バンサンスー ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さわら白麹焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 八宝菜 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		え 麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	277kcal	553kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	267kcal	540kcal	エネルギー	201kcal	471kcal	エネルギー	236kcal	519kcal
	蛋白質	12.3g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.8g	蛋白質	7.1g	13.2g	蛋白質	18.1g	24.2g	蛋白質	8.0g	14.9g
	脂 質	17.4g	19.1g	脂 質	11.9g	12.9g	脂 質	14.5g	15.5g	脂 質	7.6g	8.6g	脂 質	14.1g	15.9g
	炭水化物	16.5g	72.9g	炭水化物	18.5g	76.1g	炭水化物	27.4g	84.6g	炭水化物	14.5g	71.3g	炭水化物	18.2g	75.5g
	ナトリウム	872mg	1340mg	ナトリウム	735mg	1178mg	ナトリウム	890mg	1333mg	ナトリウム	647mg	1091mg	ナトリウム	891mg	1332mg
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	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	665kcal	1475kcal	エネルギー	717kcal	1529kcal	エネルギー	648kcal	1465kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal	エネルギー	639kcal	1460kcal
	蛋白質	34.9g	52.8g	蛋白質	31.1g	49.3g	蛋白質	36.1g	54.3g	蛋白質	35.0g	53.5g	蛋白質	27.6g	46.2g
	脂 質	34.9g	38.4g	脂 質	37.9g	40.8g	脂 質	30.4g	34.0g	脂 質	28.5g	32.1g	脂 質	36.7g	40.3g
	炭水化物	51.7g	221.1g	炭水化物	62.0g	232.9g	炭水化物	58.5g	228.9g	炭水化物	54.9g	225.7g	炭水化物	47.2g	218.3g
	ナトリウム	2422mg	3777mg	ナトリウム	2388mg	3715mg	ナトリウム	2445mg	3772mg	ナトリウム	2229mg	3556mg	ナトリウム	2229mg	3583mg
	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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16日(火)までにご連絡下さい。
8月27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)

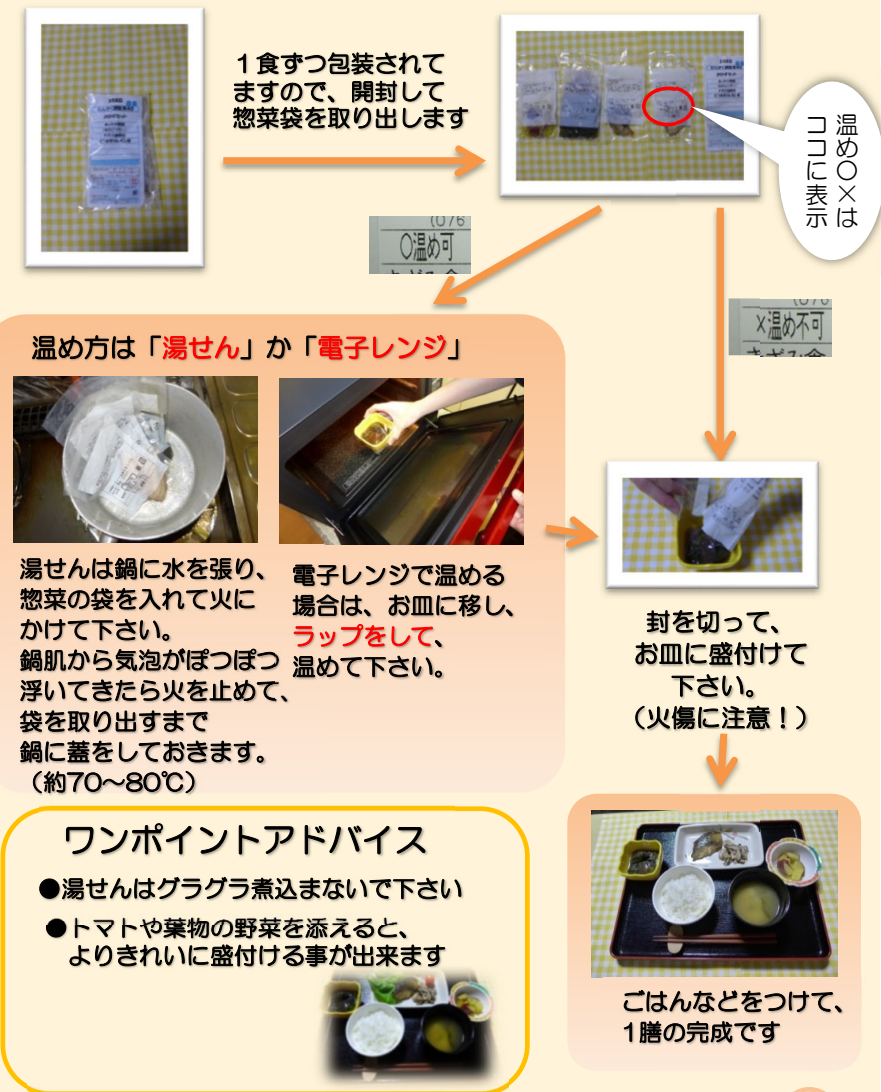
【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19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	★全粥240g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 チキンアラビアータ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう キャベツと油揚げの味噌煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	88kcal	247kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	2.0g	2.7g	脂質	9.0g	9.7g
昼食	★全粥240g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 煮生酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	338kcal	497kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	407kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	13.6g	14.3g
夕食	★全粥240g ホイコーロー 蕪ののりとろ煮 大豆とトマトのマリーネサラダ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん ナスのオランダ煮 バンサンスー ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		え 麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	14.1g	14.8g
朝食	★全粥240g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 煮生酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	717kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	27.6g	38.7g
	脂質	34.9g	37.0g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	36.7g	38.8g
炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	62.0g	161.0g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	47.2g	146.2g	
ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	2388mg	3708mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2229mg	3549mg	ナトリウム	2229mg	3549mg	
食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

変更は8月16日(火)までにご連絡下さい。
8月27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

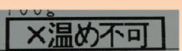
	8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 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	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.6g	7.3g
昼	★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	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	6.8g	7.5g
夕	★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	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	6.3g	7.0g
食	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal
	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	23.1g	25.2g	脂 質	24.7g	26.8g	脂 質	19.7g	21.8g
食	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g
	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g
	★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。														

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

変更は8月16日(火)までにご連絡下さい。
8月27日(土)お届け分より反映します。

	8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵麦 卵麦 乳麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し ブロッコリーとエビのチリソース	卵 卵麦 麦え		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 カリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵麦え 乳麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物	麦 麦落 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	172kcal	365kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	3.5g	4.0g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.2g	54.1g
昼食	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッペンとう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢	麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦落 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	265kcal	458kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.4g	20.7g
間食	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.5g	53.4g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	762mg	763mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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		
	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	乳麦 麦		★ごはん120g カレーのカレー焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.7g	59.6g
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	726mg	727mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	637kcal	1216kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	33.3g	34.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	51.2g	176.9g	炭水化物	41.4g	167.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2146mg	2149mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	69.2g	194.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2222mg	2225mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。

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



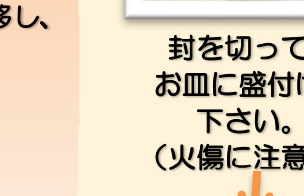
温め〇×は
ココに表示



〇温め可
×温め不可



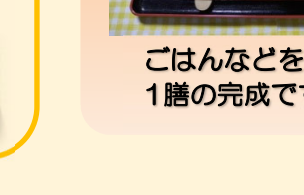
湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)



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)

(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16日(火)までにご連絡下さい。
8月27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15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵 卵麦 麦え	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 カリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		卵麦え 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 麦落 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	172kcal	439kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	154kcal	414kcal	エネルギー	129kcal	383kcal	エネルギー	172kcal	438kcal
たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	11.7g	17.5g
脂質	7.7g	9.3g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	3.5g	4.3g	脂質	8.7g	10.3g
炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	12.2g	67.1g
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	461mg	715mg	ナトリウム	706mg	874mg	ナトリウム	658mg	911mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g
★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッペン 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・人参)		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 卵麦落 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	265kcal	521kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	241kcal	495kcal
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.8g	19.8g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	17.4g	22.5g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	13.6g	14.4g
炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	11.5g	65.9g
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	767mg	932mg	ナトリウム	682mg	910mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	762mg	910mg
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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		
★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのカレー焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麴・白菜)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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	200kcal	467kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	エネルギー	209kcal	473kcal
たんぱく質	16.6g	22.5g	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.5g	17.1g
脂質	8.9g	10.0g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	11.0g	11.9g
炭水化物	15.0g	70.9g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	炭水化物	17.7g	73.8g
ナトリウム	791mg	1018mg	ナトリウム	492mg	719mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	726mg	953mg
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g
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	637kcal	1427kcal	エネルギー	647kcal	1432kcal	エネルギー	645kcal	1418kcal	エネルギー	654kcal	1437kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal
たんぱく質	44.2g	61.1g	たんぱく質	41.4g	57.9g	たんぱく質	43.3g	58.9g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	40.6g	57.1g
脂質	30.0g	33.4g	脂質	30.8g	33.9g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	32.1g	35.4g	脂質	33.3g	36.6g
炭水化物	48.1g	213.9g	炭水化物	48.0g	214.2g	炭水化物	44.2g	209.1g	炭水化物	51.2g	216.3g	炭水化物	41.4g	206.8g
ナトリウム	2235mg	2836mg	ナトリウム	1964mg	2582mg	ナトリウム	1935mg	2564mg	ナトリウム	2184mg	2805mg	ナトリウム	2146mg	2774mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g
エネルギー	838kcal	1628kcal	エネルギー	844kcal	1629kcal	エネルギー	852kcal	1625kcal	エネルギー	852kcal	1635kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal
たんぱく質	51.6g	68.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	49.4g	65.0g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.8g
脂質	37.0g	40.4g	脂質	37.8g	40.9g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	39.1g	42.4g	脂質	40.3g	43.6g
炭水化物	77.0g	242.8g	炭水化物	75.8g	242.0g	炭水化物	76.1g	241.0g	炭水化物	80.1g	245.2g	炭水化物	69.2g	234.6g
ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2040mg	2658mg	ナトリウム	2009mg	2638mg	ナトリウム	2258mg	2879mg	ナトリウム	2222mg	2850mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして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15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19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 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		卵 乳麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き 五目野菜の甘酢和え		卵乳 乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニトマト炒め 和風サラダ		麦 乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ		麦 乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	518mg	579mg
	リン	50mg	115mg	リン	87mg	152mg	リン	90mg	155mg	リン	135mg	200mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナッペンえんどう 小倉金時 中華サラダ		乳麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ		卵乳麦えか 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンえんどう 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ		麦 麦 卵乳	★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ		卵乳麦 乳麦 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	391kcal	634kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.1g	22.7g
	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	876mg	877mg
	カリウム	506mg	567mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	638mg	699mg
	リン	143mg	208mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	139mg	204mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 大豆の肉じゃが煮 野菜のごま和え		麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め マリーネサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 春雨タンタン マセドニアンサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え		乳麦 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	367kcal	610kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	821mg	822mg
	カリウム	721mg	782mg	カリウム	718mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	203mg	268mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	1019kcal	1748kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1177mg	1360mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1626mg	1809mg
	リン	396mg	591mg	リン	351mg	546mg	リン	363mg	558mg	リン	405mg	600mg	リン	365mg	560mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1082kcal	1811kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		27.4g	39.7g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	24.5g	36.8g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物		102.9g	261.3g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	106.8g	265.2g	炭水化物	108.8g	267.2g
ナトリウム		1809mg	1812mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
カリウム		1518mg	1701mg	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1686mg	1869mg
リン		399mg	594mg	リン	358mg	553mg	リン	369mg	564mg	リン	408mg	603mg	リン	372mg	567mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は8月16日(火)までにご連絡下さい。
8月27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

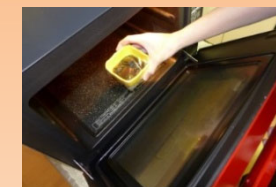
変更は8月16日(火)までにご連絡下さい。
8月27日(土)お届け分より反映します。

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)

8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19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
★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪の五色きんぴら インゲンのごま和え		麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き れんこんと鶏肉のカレー煮 大根の甘酢漬け		卵 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め かにかまと春雨の中華和え		卵 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		卵乳 卵麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	4.6g	9.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g
脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.2g	71.1g
ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	365mg	366mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg
カリウム	384mg	456mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	80mg	152mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	235mg	307mg
リン	172mg	249mg	リン	153mg	230mg	リン	46mg	123mg	リン	200mg	277mg	リン	116mg	193mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん180g ホッケの照焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 ポテトビーンズサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン ブロッコリー ひじきと挽肉の炒め物 マカロニサラダ		乳麦 卵麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 スナッペンどう ナスの挽肉炒め マッシュサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え		乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 大豆と椎茸の煮物 バンサンスー		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	273kcal	563kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	17.9g	22.8g
脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	19.5g	20.2g
炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.8g	82.7g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	618mg	619mg
カリウム	586mg	658mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	645mg	717mg
リン	228mg	305mg	リン	167mg	244mg	リン	218mg	295mg	リン	138mg	215mg	リン	254mg	331mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎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			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢		麦落 乳麦 麦	★ごはん180g マーボ豆腐 チンジャオロース 青菜のわさび和え		麦落 卵麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしボン酢ソース 人参グラッセ ひとくちがんと煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		乳麦 麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		麦 乳麦 麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g
脂質	15.0g	15.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.8g	81.7g
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	603mg	604mg
カリウム	651mg	723mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	721mg	793mg
リン	168mg	245mg	リン	181mg	258mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	リン	99mg	176mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	822kcal	1692kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.8g	56.5g
脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	47.5g	49.6g
炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	52.1g	240.8g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	46.8g	235.5g
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1708mg	1711mg
カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1088mg	1304mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1601mg	1817mg
リン	568mg	799mg	リン	501mg	732mg	リン	425mg	656mg	リン	516mg	747mg	リン	469mg	700mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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	948kcal	1818kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g
脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.7g	49.8g
炭水化物	98.8g	287.5g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	77.5g	266.2g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	77.7g	266.4g
ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1714mg	1717mg
カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1201mg	1417mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1721mg	1937mg
リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	522mg	753mg	リン	483mg	714mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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。