【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

変更は8月23日(火)までにご連絡下さい。
9月3日(土)お届け分より反映します。

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	きんぴられんこん	麦	里芋のおろし煮	麦	白菜の煮びたし	麦
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 210kcal	477kcal	エネルギー 106kcal	374kcal	エネルギー 159kcal	436kcal	エネルギー 183kcal	452kcal	エネルギー 122kcal	392kcal
	蛋白質 7.7g	13.3g	蛋白質 6.4g	12.2g	蛋白質 5.5g	11.8g	蛋白質 7.5g	13.6g	蛋白質 6.1g	11.9g
	脂 質 11.6g	12.5g	脂 質 4.7g	5.6g	脂 質 8.5g	9.5g	脂 質 6.1g	7.1g	脂 質 4.8g	5.7g
	炭水化物 17.2g	73.7g	炭水化物 7.9g	64.6g	炭水化物 15.4g	73.5g	炭水化物 22.9g	79.6g	炭水化物 14.0g	71.2g
	ナトリウム 703mg	1146mg	ナトリウム 522mg	966mg	ナトリウム 835mg	1276mg	ナトリウム 640mg	1110mg	ナトリウム 518mg	959mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	サワラのエスカベッシュ	乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ポークチャップ	乳	さばみりん干焼	麦	焼肉塩炒め	麦か
	筑前煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ごぼう大豆	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か
	切干と法蓮草のおひたし	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	若芽とパインの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	コールスローサラダ	卵麦	★味噌汁	麦
			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 228kcal	500kcal	エネルギー 338kcal	623kcal	エネルギー 280kcal	548kcal	エネルギー 324kcal	590kcal	エネルギー 246kcal	522kcal
	蛋白質 16.4g	22.6g	蛋白質 11.4g	17.9g	蛋白質 15.1g	21.0g	蛋白質 11.7g	17.4g	蛋白質 11.2g	17.6g
	脂 質 10.3g	11.3g	脂 質 21.8g	23.5g	脂 質 14.8g	15.7g	脂 質 22.3g	23.2g	脂 質 15.4g	17.1g
	炭水化物 15.8g	73.0g	炭水化物 24.6g	82.9g	炭水化物 22.2g	78.7g	炭水化物 15.6g	72.0g	炭水化物 14.6g	70.8g
	ナトリウム 939mg	1400mg	ナトリウム 938mg	1379mg	ナトリウム 735mg	1181mg	ナトリウム 748mg	1190mg	ナトリウム 780mg	1221mg
	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	照焼ハンバーグ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	天津飯の具(関西風)	卵乳麦
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	バジルスパ	乳麦	ジャガ芋ソテー	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦
	五色煮豆	卵麦	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦
	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピクルス		野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 287kcal	556kcal	エネルギー 214kcal	480kcal	エネルギー 205kcal	471kcal	エネルギー 222kcal	496kcal	エネルギー 287kcal	554kcal
	蛋白質 9.7g	15.8g	蛋白質 10.8g	16.5g	蛋白質 11.2g	16.9g	蛋白質 13.0g	19.2g	蛋白質 14.1g	19.8g
	脂 質 17.0g	18.0g	脂 質 8.5g	9.4g	脂 質 6.4g	7.3g	脂 質 10.7g	11.7g	脂 質 17.3g	18.2g
	炭水化物 23.6g	80.3g	炭水化物 23.2g	79.6g	炭水化物 23.5g	79.7g	炭水化物 15.4g	73.0g	炭水化物 17.2g	73.6g
	ナトリウム 853mg	1296mg	ナトリウム 950mg	1392mg	ナトリウム 759mg	1201mg	ナトリウム 780mg	1222mg	ナトリウム 976mg	1420mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.5g	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 725kcal	1533kcal	エネルギー 658kcal	1477kcal	エネルギー 644kcal	1455kcal	エネルギー 729kcal	1538kcal	エネルギー 655kcal	1468kcal
	蛋白質 33.8g	51.7g	蛋白質 28.6g	46.6g	蛋白質 31.8g	49.7g	蛋白質 32.2g	50.2g	蛋白質 31.4g	49.3g
	脂 質 38.9g	41.8g	脂 質 35.0g	38.5g	脂 質 29.7g	32.5g	脂 質 39.1g	42.0g	脂 質 37.5g	41.0g
	炭水化物 56.6g	227.0g	炭水化物 55.7g	227.1g	炭水化物 61.1g	231.9g	炭水化物 53.9g	224.6g	炭水化物 45.8g	215.6g
	ナトリウム 2495mg	3842mg	ナトリウム 2410mg	3737mg	ナトリウム 2329mg	3658mg	ナトリウム 2168mg	3522mg	ナトリウム 2274mg	3600mg
	食塩相当量 6.4g	9.8g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.8g	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。

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示

○温め可

×温め不可

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。
鍋肌から気泡がぽつぽ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22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	きんぴられんこん	麦	里芋のおろし煮	麦	白菜の煮びたし	麦
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 210kcal	369kcal	エネルギー 106kcal	265kcal	エネルギー 159kcal	318kcal	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 122kcal	281kcal
	蛋白質 7.7g	11.4g	蛋白質 6.4g	10.1g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 6.1g	9.8g
	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 4.7g	5.4g	脂 質 8.5g	9.2g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 4.8g	5.5g
	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 7.9g	40.9g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 22.9g	55.9g	炭水化物 14.0g	47.0g
	ナトリウム 703mg	1143mg	ナトリウム 522mg	962mg	ナトリウム 835mg	1275mg	ナトリウム 640mg	1080mg	ナトリウム 518mg	958mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのエスカベッシュ	乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ポークチャップ	乳	さばみりん干焼	麦	焼肉塩炒め	麦か
	筑前煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ごぼう大豆	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か
	切干と法蓮草のおひたし	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	若芽とパインの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	コールスローサラダ	卵麦	★味噌汁	麦
			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 228kcal	387kcal	エネルギー 338kcal	497kcal	エネルギー 280kcal	439kcal	エネルギー 324kcal	483kcal	エネルギー 246kcal	405kcal
	蛋白質 16.4g	20.1g	蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 11.2g	14.9g
	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 21.8g	22.5g	脂 質 14.8g	15.5g	脂 質 22.3g	23.0g	脂 質 15.4g	16.1g
	炭水化物 15.8g	48.8g	炭水化物 24.6g	57.6g	炭水化物 22.2g	55.2g	炭水化物 15.6g	48.6g	炭水化物 14.6g	47.6g
	ナトリウム 939mg	1379mg	ナトリウム 938mg	1378mg	ナトリウム 735mg	1175mg	ナトリウム 748mg	1188mg	ナトリウム 780mg	1220mg
	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	照焼ハンバーグ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	天津飯の具(関西風)	卵乳麦
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	バジルスパ	乳麦	ジャガ芋ソテー	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦
	五色煮豆	卵麦	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦
	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピクルス		野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 287kcal	446kcal	エネルギー 214kcal	373kcal	エネルギー 205kcal	364kcal	エネルギー 222kcal	381kcal	エネルギー 287kcal	446kcal
	蛋白質 9.7g	13.4g	蛋白質 10.8g	14.5g	蛋白質 11.2g	14.9g	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 14.1g	17.8g
	脂 質 17.0g	17.7g	脂 質 8.5g	9.2g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 10.7g	11.4g	脂 質 17.3g	18.0g
	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 23.2g	56.2g	炭水化物 23.5g	56.5g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 17.2g	50.2g
	ナトリウム 853mg	1293mg	ナトリウム 950mg	1390mg	ナトリウム 759mg	1199mg	ナトリウム 780mg	1220mg	ナトリウム 976mg	1416mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.5g	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 725kcal	1202kcal	エネルギー 658kcal	1135kcal	エネルギー 644kcal	1121kcal	エネルギー 729kcal	1206kcal	エネルギー 655kcal	1132kcal
	蛋白質 33.8g	44.9g	蛋白質 28.6g	39.7g	蛋白質 31.8g	42.9g	蛋白質 32.2g	43.3g	蛋白質 31.4g	42.5g
	脂 質 38.9g	41.0g	脂 質 35.0g	37.1g	脂 質 29.7g	31.8g	脂 質 39.1g	41.2g	脂 質 37.5g	39.6g
	炭水化物 56.6g	155.6g	炭水化物 55.7g	154.7g	炭水化物 61.1g	160.1g	炭水化物 53.9g	152.9g	炭水化物 45.8g	144.8g
	ナトリウム 2495mg	3815mg	ナトリウム 2410mg	3730mg	ナトリウム 2329mg	3649mg	ナトリウム 2168mg	3488mg	ナトリウム 2274mg	3594mg
	食塩相当量 6.4g	9.7g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.8g	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23日(火)までにご連絡下さい。
9月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

○温め可

×温め不可

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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

●トマトや菜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）

【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22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦
	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦
	★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 124kcal	298kcal	エネルギー 73kcal	247kcal	エネルギー 76kcal	250kcal	エネルギー 123kcal	297kcal	エネルギー 86kcal	260kcal
	蛋白質 3.4g	7.2g	蛋白質 2.1g	5.9g	蛋白質 0.8g	4.6g	蛋白質 3.8g	7.6g	蛋白質 2.6g	6.4g
	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 2.6g	3.3g	脂 質 3.8g	4.5g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 3.1g	3.8g
	炭水化物 21.3g	59.7g	炭水化物 11.2g	49.6g	炭水化物 10.9g	49.3g	炭水化物 10.0g	48.4g	炭水化物 12.4g	50.8g
	ナトリウム 418mg	941mg	ナトリウム 554mg	1077mg	ナトリウム 424mg	947mg	ナトリウム 498mg	1021mg	ナトリウム 550mg	1073mg
	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.7g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます	麦	マリーネサラダ	卵乳麦
	★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
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 164kcal	338kcal	エネルギー 204kcal	378kcal	エネルギー 168kcal	342kcal	エネルギー 148kcal	322kcal	エネルギー 212kcal	386kcal
	蛋白質 4.1g	7.9g	蛋白質 6.6g	10.4g	蛋白質 4.3g	8.1g	蛋白質 3.3g	7.1g	蛋白質 5.6g	9.4g
	脂 質 7.9g	8.6g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 12.6g	13.3g
	炭水化物 17.6g	56.0g	炭水化物 18.8g	57.2g	炭水化物 16.7g	55.1g	炭水化物 19.5g	57.9g	炭水化物 19.0g	57.4g
	ナトリウム 776mg	1299mg	ナトリウム 892mg	1415mg	ナトリウム 844mg	1367mg	ナトリウム 831mg	1354mg	ナトリウム 816mg	1339mg
	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	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
	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 138kcal	312kcal	エネルギー 165kcal	339kcal	エネルギー 148kcal	322kcal	エネルギー 164kcal	338kcal	エネルギー 197kcal	371kcal
	蛋白質 8.5g	12.3g	蛋白質 8.3g	12.1g	蛋白質 6.6g	10.4g	蛋白質 6.1g	9.9g	蛋白質 9.2g	13.0g
	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 7.7g	8.4g	脂 質 5.8g	6.5g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.1g	7.8g
	炭水化物 16.8g	55.2g	炭水化物 15.4g	53.8g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 19.6g	58.0g	炭水化物 24.7g	63.1g
	ナトリウム 958mg	1481mg	ナトリウム 644mg	1167mg	ナトリウム 737mg	1260mg	ナトリウム 815mg	1338mg	ナトリウム 643mg	1166mg
	食塩相当量 2.4g	3.8g	食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.6g	3.0g
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 426kcal	948kcal	エネルギー 442kcal	964kcal	エネルギー 392kcal	914kcal	エネルギー 435kcal	957kcal	エネルギー 495kcal	1017kcal
	蛋白質 16.0g	27.4g	蛋白質 17.0g	28.4g	蛋白質 11.7g	23.1g	蛋白質 13.2g	24.6g	蛋白質 17.4g	28.8g
	脂 質 15.5g	17.6g	脂 質 21.7g	23.8g	脂 質 18.5g	20.6g	脂 質 20.5g	22.6g	脂 質 22.8g	24.9g
	炭水化物 55.7g	170.9g	炭水化物 45.4g	160.6g	炭水化物 44.8g	160.0g	炭水化物 49.1g	164.3g	炭水化物 56.1g	171.3g
	ナトリウム 2152mg	3721mg	ナトリウム 2090mg	3659mg	ナトリウム 2005mg	3574mg	ナトリウム 2144mg	3713mg	ナトリウム 2009mg	3578mg
	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 5.3g	9.3g	食塩相当量 5.1g	9.1g	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.1g	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。

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

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

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

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

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

お皿に盛付けて完成です

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

変更は８月２３日(火)までにご連絡下さい。
９月３日(土)お届け分より反映します。

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

（カロリー1440調整食） 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	8月22日（月）			8月23日（火）			8月24日（水）			8月25日（木）			8月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g オムレツ ケチャップ（小袋） ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮		卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風		卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ		卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え		卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	5.2g	5.7g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	571mg	572mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え		麦 麦落 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー		麦落 卵麦 乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮		卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え		麦落 卵乳麦 乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.8g	58.7g
	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	851mg	852mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 肉丼の具 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え		麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物		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	210kcal	403kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	695mg	696mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.6g	54.5g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	46.5g	172.2g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.5g	62.4g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限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23日(火)までにご連絡下さい。
9月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

○温め可

×温め不可

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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

	8月22日（月）			8月23日（火）			8月24日（水）			8月25日（木）			8月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g オムレツ ケチャップ（小袋） ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁（揚げ・小松菜）		卵乳 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁（巻麩・しめじ）		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁（椎茸・豆腐）		卵乳 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		乳 乳 乳 卵乳
		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	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	139kcal	398kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	8.8g	14.0g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	5.2g	6.5g
	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	14.5g	68.7g
	ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	601mg	748mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	571mg	736mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g
昼食	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁（白菜・なめこ）		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁（揚げ・なめこ）		麦 麦落 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁（揚げ・白菜）		麦落 卵麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮 ★味噌汁（若芽・巻麩）		卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦落 卵乳麦 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	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	18.4g	24.3g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.7g
	炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.4g	69.1g	炭水化物	16.8g	72.7g
	ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg	1036mg	ナトリウム	851mg	1078mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉丼の具 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁（若芽・豆腐）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁（若芽・しめじ）		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢 ★味噌汁（白菜・人参）		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁（揚げ・キャベツ）		麦 麦 麦
		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	251kcal	508kcal	エネルギー	239kcal	507kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	17.4g	23.3g
	脂質	10.4g	11.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	11.6g	13.2g
	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	19.9g	74.3g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	15.2g	70.5g
	ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	919mg	1087mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	695mg	922mg
	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g
合計		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ		おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ
	エネルギー	649kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1412kcal	エネルギー	629kcal	1407kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	633kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	44.4g	61.0g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	44.6g	61.6g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	29.4g	33.4g
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	49.1g	214.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	44.4g	209.5g	炭水化物	46.5g	211.9g
	ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	2189mg	2836mg	ナトリウム	2055mg	2675mg	ナトリウム	2195mg	2817mg	ナトリウム	2117mg	2736mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1610kcal	エネルギー	830kcal	1608kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal	エネルギー	832kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	51.3g	67.9g	たんぱく質	48.6g	64.8g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	52.5g	69.5g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	36.4g	40.4g
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	78.0g	243.0g	炭水化物	78.1g	242.8g	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	74.7g	240.1g
	ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2263mg	2910mg	ナトリウム	2132mg	2752mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	ナトリウム	2193mg	2812mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

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

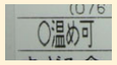
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

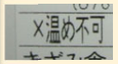
変更は8月23日(火)までにご連絡下さい。
9月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます

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

（たんぱく40g調整食）　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		8月22日（月）			8月23日（火）			8月24日（水）			8月25日（木）			8月26日（金）		
		品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げのとろみ煮 和風マヨネーズ和え		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚茄子と玉ねぎの煮物 大根なます		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 春雨のマヨネーズ炒め かにかまサラダ		卵麦 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	302kcal		545kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	6.5g		10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	4.4g	8.5g
	脂質	19.9g		20.5g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	25.3g	25.9g
	炭水化物	24.9g		77.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	562mg		563mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	632mg	633mg
	カリウム	469mg		530mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	337mg	398mg
	リン	90mg		155mg	リン	138mg	203mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	リン	69mg	134mg
	食塩相当量	1.4g		1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食		★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ		乳 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 インゲンと人参のグラッセ 南瓜煮 レインボー春雨		麦 乳 麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ		乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 きのこのきんぴら さつま芋サラダ		卵乳麦 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	343kcal		586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	10.4g		14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	19.7g		20.3g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	31.1g		83.9g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	44.3g	97.1g
	ナトリウム	770mg		771mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	609mg		670mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	576mg	637mg
	リン	163mg		228mg	リン	141mg	206mg	リン	120mg	185mg	リン	107mg	172mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	2.0g		2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ		卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング（小袋）		麦落 麦 麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ		卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え		麦 乳麦 乳 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	319kcal		562kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	7.1g		11.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	19.6g		20.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	27.8g		80.6g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	24.0g	76.8g
	ナトリウム	674mg		675mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	570mg	571mg
	カリウム	305mg		366mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	645mg	706mg
	リン	93mg		158mg	リン	130mg	195mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg	リン	173mg	238mg
	食塩相当量	1.7g		1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.5g
合計			おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	964kcal		1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal
	たんぱく質	24.0g		36.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	23.9g	36.2g
	脂質	59.2g		61.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	62.8g	64.6g
	炭水化物	83.8g		242.2g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	97.2g	255.6g
	ナトリウム	2006mg		2009mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1902mg	1905mg
	カリウム	1383mg		1566mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1558mg	1741mg
	リン	346mg		541mg	リン	409mg	604mg	リン	418mg	613mg	リン	359mg	554mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.1g		5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g
合計（間食込）																
	エネルギー	1028kcal		1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1102kcal	1831kcal
	たんぱく質	24.4g		36.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g
	脂質	59.3g		61.1g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	62.9g	64.7g
	炭水化物	99.3g		257.7g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	113.6g	272.0g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	108.7g	267.1g
	ナトリウム	2009mg		2012mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1905mg	1908mg
	カリウム	1443mg		1626mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1614mg	1797mg
	リン	353mg		548mg	リン	415mg	610mg	リン	421mg	616mg	リン	366mg	561mg	リン	393mg	588mg
	食塩相当量	5.1g		5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.8g	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。

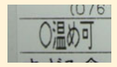
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

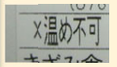
変更は8月23日(火)までにご連絡下さい。
9月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます

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

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	8月22日（月）			8月23日（火）			8月24日（水）			8月25日（木）			8月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢		乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 白菜のスープ煮		麦 乳麦 乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	245kcal	535kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	578mg	579mg
	カリウム	259mg	331mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	536mg	608mg
	リン	158mg	235mg	リン	167mg	244mg	リン	100mg	177mg	リン	133mg	210mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかかポン酢和え		麦 麦 麦	★ごはん180g ます白糀焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の中華炒め ハムの和風サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 スナップえんどう きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 たたきごぼう		 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のブラウンソース煮込み キャベツの白ドレ和え		麦落 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	313kcal	603kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム	594mg	666mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	532mg	604mg
	リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	122mg	199mg	リン	194mg	271mg	リン	122mg	199mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 アスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし		麦落 麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ		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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	18.2g	23.1g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	729mg	730mg
	カリウム	703mg	775mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	489mg	561mg
	リン	244mg	321mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	135mg	212mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.9g	1.9g
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	802kcal	1672kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	42.9g	231.6g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2046mg	2049mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1557mg	1773mg
	リン	593mg	824mg	リン	555mg	786mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	506mg	737mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	42.1g	56.8g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	65.9g	254.6g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	84.9g	273.6g
	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1670mg	1886mg
	リン	607mg	838mg	リン	567mg	798mg	リン	411mg	642mg	リン	476mg	707mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

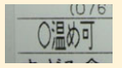
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

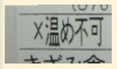
変更は8月23日(火)までにご連絡下さい。
9月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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）