

【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

	9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23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 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★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 根菜のごま酢炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦落 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 スパトマト炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		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	112kcal	385kcal	エネルギー	128kcal	407kcal	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	172kcal	437kcal
	蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	6.3g	12.8g	蛋白質	7.5g	13.1g	蛋白質	5.2g	11.0g
	脂 質	3.6g	4.6g	脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	11.3g	12.4g	脂 質	5.2g	6.1g	脂 質	5.9g	6.8g
	炭水化物	13.4g	70.7g	炭水化物	19.9g	79.0g	炭水化物	9.2g	66.8g	炭水化物	10.7g	67.2g	炭水化物	23.8g	80.1g
	ナトリウム	475mg	917mg	ナトリウム	645mg	1086mg	ナトリウム	541mg	984mg	ナトリウム	692mg	1135mg	ナトリウム	388mg	849mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼	★やわらかごはん180g ポテトクロック ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		え 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		乳 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 鶏肉と厚揚げの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦え 麦 乳麦 麦落 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	280kcal	550kcal	エネルギー	246kcal	522kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	274kcal	551kcal	エネルギー	281kcal	553kcal
	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	11.5g	17.9g	蛋白質	18.0g	23.7g	蛋白質	14.6g	21.0g	蛋白質	14.4g	20.6g
	脂 質	15.2g	16.1g	脂 質	12.5g	14.2g	脂 質	8.3g	9.2g	脂 質	11.2g	12.9g	脂 質	15.9g	16.9g
	炭水化物	27.1g	84.3g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	12.4g	68.8g	炭水化物	28.0g	84.4g	炭水化物	19.9g	77.1g
	ナトリウム	808mg	1269mg	ナトリウム	867mg	1335mg	ナトリウム	888mg	1350mg	ナトリウム	712mg	1155mg	ナトリウム	541mg	982mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
夕	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬け ジャガイモのそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 大根とえのきのきんぴら オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★きのこごはん ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 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	270kcal	548kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	295kcal	570kcal	エネルギー	224kcal	496kcal	エネルギー	253kcal	545kcal
	蛋白質	13.8g	20.3g	蛋白質	14.4g	20.1g	蛋白質	10.7g	16.5g	蛋白質	7.4g	13.3g	蛋白質	9.9g	17.6g
	脂 質	14.2g	15.9g	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	18.4g	19.3g	脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	14.6g	16.3g
	炭水化物	22.3g	79.1g	炭水化物	15.8g	72.2g	炭水化物	20.6g	78.9g	炭水化物	21.9g	79.5g	炭水化物	20.0g	79.9g
	ナトリウム	998mg	1440mg	ナトリウム	669mg	1111mg	ナトリウム	709mg	1163mg	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	860mg	1868mg
	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	4.8g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	662kcal	1483kcal	エネルギー	616kcal	1437kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	614kcal	1430kcal	エネルギー	706kcal	1535kcal
	蛋白質	28.5g	46.9g	蛋白質	31.3g	49.3g	蛋白質	35.0g	53.0g	蛋白質	29.5g	47.4g	蛋白質	29.5g	49.2g
	脂 質	33.0g	36.6g	脂 質	28.8g	32.3g	脂 質	38.0g	40.9g	脂 質	28.5g	32.0g	脂 質	36.4g	40.0g
	炭水化物	62.8g	234.1g	炭水化物	55.6g	227.5g	炭水化物	42.2g	214.5g	炭水化物	60.6g	231.1g	炭水化物	63.7g	237.1g
	ナトリウム	2281mg	3626mg	ナトリウム	2181mg	3532mg	ナトリウム	2138mg	3497mg	ナトリウム	2281mg	3609mg	ナトリウム	1789mg	3699mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.6g	9.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

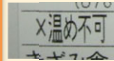
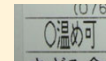
お食事の作り方



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
〇〇に
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

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
麩と大根の煮物		大豆とキャベツのスープ煮		大根と豚肉の甘辛煮		法蓮草と豆腐の卵とじ		さつま芋と豚肉の湯煮	
ひじきと挽肉の炒め煮		根菜のごま酢炒め		キャベツとインゲンのソテー		ふきの含め煮		スパトマト炒め	
きのこの佃煮		一夜漬(白菜小松菜)		人参しりしり		ひじきとごぼうのナムル		根菜の柚子マリネ	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
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	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
ポテトコロッケ		八宝菜		さわら南蛮焼		ポークチャップ		えびカツ	
ミックスソテー		高野豆腐の味噌煮		塩枝豆		大豆と人参の煮物		オクラのペペロンチーノ	
キャベツと豚肉の味噌炒め		かにかまと春雨の中華和え		ブロッコリーの煮物		ハムと春雨のサラダ		鶏肉と厚揚げの煮物	
切干と人参のハリハリ		★味噌汁		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★味噌汁		キャベツのピーナッツ和え	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
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	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏のごまタレ煮		ブリの磯辺焼		鶏肉のマーマレード煮		ミックスカレーのルー		ロールキャベツの味噌煮込み	
人参のきな粉和え		大根の甘酢漬け		ピーマンソテー		大根とえのきのきんぴら		菜の花	
マカロニと白菜のツナクリーム煮		ジャガイモのそぼろ煮		野菜炒め		オクラのボン酢ジュレ和え		豚肉と大根の煮物	
たたきごぼう		キャベツの白ドレ和え		玉子スパサラダ		★味噌汁		ゴボウのピリ辛サラダ	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
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	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
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	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
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	

★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9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

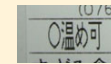
お食事の作り方



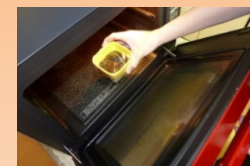
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆
	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物
	★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)
昼食									
夕食	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
	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
夕食	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物
	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ
夕食	★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)
夕食	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
	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
夕食	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ
	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ
	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮
夕食	★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)
夕食	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
	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g
夕食	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	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg
	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
夕食	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
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g
夕食	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	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg
	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。

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。

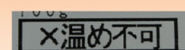
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

9月19日(月)				9月20日(火)				9月21日(水)				9月22日(木)				9月23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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え		麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え		卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え		麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g オムレツ ケチャップ（小袋） 白菜と厚揚げののりみ煮 春菊のなめこ和え		卵麦 麦 乳麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス		乳麦 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	152kcal	345kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	たんぱく質	12.2g	15.5g												
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g	脂質	5.1g	5.6g												
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	5.1g	5.6g	炭水化物	17.5g	59.4g												
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	ナトリウム	546mg	547mg												
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	546mg	547mg	食塩相当量	1.4g	1.4g												
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g																
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター		乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし		乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物		麦落 麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラともぎらのピーナツ味噌和え		乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花とときのこの和え物		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	208kcal	401kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	たんぱく質	17.0g	20.3g												
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g	脂質	12.8g	13.3g												
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.8g	13.3g	炭水化物	12.4g	54.3g												
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	12.4g	54.3g	ナトリウム	699mg	700mg												
	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	699mg	700mg	食塩相当量	1.8g	1.8g												
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g																
間食	◎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				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g													
夕食	★ごはん120g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け		卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ		麦 麦卵		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え		乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ		麦 卵乳麦 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	291kcal	484kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	たんぱく質	12.4g	15.7g												
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	脂質	15.4g	15.9g												
	脂質	16.3g	16.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.4g	15.9g	炭水化物	13.4g	55.3g												
	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	ナトリウム	776mg	777mg												
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	食塩相当量	2.0g	2.0g												
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g																
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	たんぱく質	41.6g	51.5g												
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.6g	51.5g	脂質	33.3g	34.8g												
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.3g	34.8g	炭水化物	43.3g	169.0g												
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	43.3g	169.0g	ナトリウム	2021mg	2024mg												
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	食塩相当量	5.2g	5.2g												
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g															
合計（間食込）	エネルギー		848kcal		1427kcal		エネルギー		853kcal		1432kcal		エネルギー		826kcal		1405kcal		エネルギー		820kcal		1399kcal		エネルギー		854kcal		1433kcal	
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	40.3g	41.8g												
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.3g	41.8g	炭水化物	72.2g	197.9g												
	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	72.2g	197.9g	ナトリウム	2098mg	2101mg												
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	食塩相当量	5.4g	5.4g												
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g															

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

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9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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)

9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・切干)		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとりみ煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 卵乳麦 卵麦
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	152kcal	408kcal	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	213kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	424kcal
たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	9.3g	15.3g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	7.8g	13.5g	たんぱく質	12.2g	17.4g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.1g	6.4g
炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	17.5g	71.7g
ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	589mg	818mg	ナトリウム	573mg	799mg	ナトリウム	596mg	822mg	ナトリウム	546mg	711mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g
★ごはん150g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター ★味噌汁(揚げ・なめこ)		乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		乳麦 麦 麦
おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット
エネルギー	208kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	499kcal	エネルギー	201kcal	460kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	240kcal	495kcal
たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	17.0g	22.0g
脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	12.4g	67.1g
ナトリウム	876mg	1129mg	ナトリウム	747mg	993mg	ナトリウム	780mg	945mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	699mg	960mg
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g
◎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			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん150g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)		卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 卵麦 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	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	512kcal
たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	12.4g	18.0g
脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.5g	8.6g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	15.4g	16.3g
炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	19.2g	75.1g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	13.4g	69.5g
ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	776mg	1003mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
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	651kcal	1436kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	653kcal	1431kcal
たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	42.3g	58.4g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	41.6g	57.4g
脂質	32.8g	36.0g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	30.5g	33.8g	脂質	33.3g	36.3g
炭水化物	48.2g	213.8g	炭水化物	45.3g	209.4g	炭水化物	44.6g	209.3g	炭水化物	46.7g	211.8g	炭水化物	43.3g	208.3g
ナトリウム	2209mg	2836mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2094mg	2712mg	ナトリウム	2246mg	2847mg	ナトリウム	2021mg	2674mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g
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	848kcal	1633kcal	エネルギー	853kcal	1630kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	854kcal	1632kcal
たんぱく質	50.3g	66.9g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	49.2g	65.3g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.0g	64.8g
脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	37.5g	40.8g	脂質	40.3g	43.3g
炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	77.2g	241.3g	炭水化物	73.5g	238.2g	炭水化物	74.5g	239.6g	炭水化物	72.2g	237.2g
ナトリウム	2285mg	2912mg	ナトリウム	2027mg	2650mg	ナトリウム	2168mg	2786mg	ナトリウム	2322mg	2923mg	ナトリウム	2098mg	2751mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g

※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

変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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)

9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ			乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬			卵麦 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	303kcal	546kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	
たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	5.7g	9.8g	
脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	19.7g	20.3g	
炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	13.0g	65.8g	
ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	530mg	531mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	285mg	346mg	
リン	86mg	151mg	リン	128mg	193mg	リン	119mg	184mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.4g	
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます			麦落 乳麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 レインボーサラダ			卵乳麦 乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え			卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパトマト炒め 野菜のごま和え			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	329kcal	572kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	
たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
脂質	17.9g	18.5g	脂質	26.6g	27.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.4g	20.0g	
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	38.2g	91.0g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	581mg	582mg	
カリウム	509mg	570mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	562mg	623mg	
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	151mg	216mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
◎パイナップル(缶)			75g	◎黄桃(缶)			75g	◎パイナップル(缶)			75g	◎みかん(缶)			75g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え			麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 きのこのきんぴら 五目野菜の甘酢和え			麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え			麦 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	339kcal	582kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
脂質	17.7g	18.3g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	24.8g	25.4g	
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	21.7g	74.5g	
ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	657mg	658mg	
カリウム	592mg	653mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	419mg	480mg	
リン	159mg	224mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	158mg	223mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	
脂質	57.0g	58.8g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	63.9g	65.7g	
炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	72.9g	231.3g	
ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	
カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1266mg	1449mg	
リン	408mg	603mg	リン	433mg	628mg	リン	384mg	579mg	リン	379mg	574mg	リン	413mg	608mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	
たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	64.0g	65.8g	
炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	88.1g	246.5g	
ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1323mg	1506mg	
リン	411mg	606mg	リン	440mg	635mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

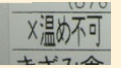
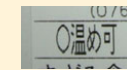
お食事の作り方



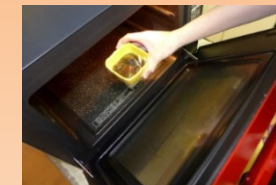
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

	9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー	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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦		★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦落		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g サワラの幽庵焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大根と蒔の汁煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	814mg	815mg
	カリウム	738mg	810mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	209mg	286mg	リン	197mg	274mg	リン	206mg	283mg	リン	219mg	296mg	リン	162mg	239mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナッペンどう 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生煮バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん180g ブリの西京焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	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	321kcal	611kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	410mg	482mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	514mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	458mg	530mg
	リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.2g	44.3g
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	68.8g	257.5g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	59.6g	248.3g
	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2164mg	2167mg
	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1404mg	1620mg
	リン	522mg	753mg	リン	559mg	790mg	リン	517mg	748mg	リン	523mg	754mg	リン	469mg	700mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	90.1g	278.8g
	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2166mg	2169mg
	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1518mg	1734mg
	リン	536mg	767mg	リン	571mg	802mg	リン	523mg	754mg	リン	537mg	768mg	リン	475mg	706mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限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。