

【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26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30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	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 パスタのクリーム煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツ 特製デミグラスソース 白菜の煮びたし オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 三色炒め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 ひじきの五日煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	121kcal	388kcal	エネルギー	150kcal	433kcal	エネルギー	150kcal	424kcal	エネルギー	94kcal	361kcal	エネルギー	116kcal	382kcal
	蛋白質	4.4g	10.0g	蛋白質	9.0g	15.9g	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	2.9g	8.7g	蛋白質	6.5g	12.2g
	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	6.9g	8.7g	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	5.6g	6.5g	脂 質	3.8g	4.7g
	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	12.7g	70.0g	炭水化物	14.8g	73.0g	炭水化物	8.1g	64.6g	炭水化物	14.9g	71.3g
	ナトリウム	560mg	1004mg	ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	772mg	1240mg	ナトリウム	569mg	1011mg	ナトリウム	533mg	1002mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ミックスソテー 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と野菜の生姜炒め 煮生酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ベーコンポテト 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) ナスと麩の炒め煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦落 乳麦落 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	321kcal	591kcal	エネルギー	190kcal	459kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	263kcal	530kcal
	蛋白質	12.3g	18.1g	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	10.7g	16.6g	蛋白質	15.5g	21.7g	蛋白質	10.4g	16.3g
	脂 質	19.1g	20.0g	脂 質	7.9g	8.9g	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	11.4g	12.4g	脂 質	14.6g	15.5g
	炭水化物	25.6g	82.8g	炭水化物	14.9g	71.6g	炭水化物	20.4g	77.1g	炭水化物	23.3g	80.6g	炭水化物	21.6g	78.1g
	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	730mg	1200mg	ナトリウム	835mg	1277mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	917mg	1361mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g
夕	★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 法蓮草 鶏肉と里芋のカレー煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 ひじきと大豆の煮物 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー とうふのかに玉あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜と若布の煮物 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	227kcal	503kcal	エネルギー	275kcal	543kcal	エネルギー	247kcal	525kcal	エネルギー	333kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	572kcal
	蛋白質	14.7g	21.1g	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	14.6g	21.2g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	12.1g	17.9g
	脂 質	8.7g	10.4g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	15.5g	17.2g	脂 質	21.9g	22.8g	脂 質	20.4g	21.3g
	炭水化物	21.1g	77.3g	炭水化物	28.8g	85.6g	炭水化物	11.2g	67.8g	炭水化物	22.8g	80.0g	炭水化物	17.3g	74.0g
	ナトリウム	727mg	1168mg	ナトリウム	1007mg	1450mg	ナトリウム	799mg	1243mg	ナトリウム	889mg	1332mg	ナトリウム	798mg	1260mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	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	669kcal	1482kcal	エネルギー	615kcal	1435kcal	エネルギー	602kcal	1421kcal	エネルギー	685kcal	1496kcal	エネルギー	684kcal	1484kcal
	蛋白質	31.4g	49.2g	蛋白質	34.7g	53.4g	蛋白質	34.3g	52.6g	蛋白質	28.9g	46.7g	蛋白質	29.0g	46.4g
	脂 質	33.8g	37.3g	脂 質	28.1g	31.8g	脂 質	29.3g	32.8g	脂 質	38.9g	41.7g	脂 質	38.8g	41.5g
	炭水化物	57.8g	227.6g	炭水化物	56.4g	227.2g	炭水化物	46.4g	217.9g	炭水化物	54.2g	225.2g	炭水化物	53.8g	223.4g
	ナトリウム	2182mg	3508mg	ナトリウム	2383mg	3737mg	ナトリウム	2406mg	3760mg	ナトリウム	2328mg	3655mg	ナトリウム	2248mg	3623mg
	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は9月27日(火)までにご連絡下さい。
10月8日(土)お届け分より反映します。

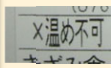
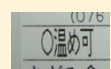
お食事の作り方



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26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼豆腐の含め煮		麦	オムレツ		卵麦	豚すき風煮物		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	鶏じゃがが煮		麦落
	パスタのクリーム煮		乳麦	特製デミグラスソース		乳麦	三色炒め煮		麦落	大根と小松菜の煮物		麦	ひじきの五目煮		麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	白菜の煮びたし		麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ		麦	一夜漬(白菜人参)		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦
	★味噌汁		麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	116kcal	275kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	8.1g	41.1g	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	560mg	1000mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	533mg	973mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	和風唐揚げ		麦	赤魚のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め		麦落	ポークジンジャー		麦	天津飯の具(関東風)		卵乳麦か
	ミックスソテー		乳麦	ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮		麦	ベーコンポテト		卵乳麦か	ナスと麴の炒め煮		乳麦落
切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	春雨の中華和え		卵乳麦	大豆とマトのマリネサラダ			カリフラワーのピーナツ味噌和え		乳麦落	
昼	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	21.6g	54.6g
	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	917mg	1357mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚の生姜煮		麦	鶏団子のケチャップ煮		卵乳麦	ブリのごま醤油焼		麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	豚肉のおろし煮		麦
	法蓮草			ひじきと大豆の煮物		麦	インゲンソテー		乳麦	白菜と若布の煮物		麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦
夕	鶏肉と里芋のカレー煮		乳麦	さつぱりポテトサラダ		卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ		卵麦か	マカロニのたまご味噌マヨ		卵麦	インゲンのごま和え		麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	キャベツサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦						
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	305kcal	464kcal
	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	8.7g	9.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	20.4g	21.1g
	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	1007mg	1447mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	798mg	1238mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	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	669kcal	1146kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal
	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	33.8g	35.9g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	38.9g	41.0g	脂質	38.8g	40.9g
	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	53.8g	152.8g
	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2383mg	3703mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2248mg	3568mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	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9月27日(火)までにご連絡下さい。
10月8日(土)お届け分より反映します。

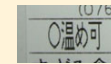
お食事の作り方



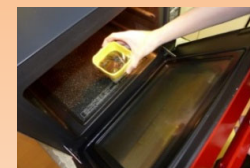
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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

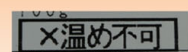
生活協同組合おおさかパルコープ

9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30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
	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	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物
	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	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え
	★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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	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	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き
	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	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆
	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	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ
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)
	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	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
	たんぱく質	0.8g	4.6g	たんぱく質	3.8g	7.6g	たんぱく質	2.6g	6.4g
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう
	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	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮
	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	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え
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)
	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	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	285kcal	459kcal
	たんぱく質	6.6g	10.4g	たんぱく質	6.1g	9.9g	たんぱく質	4.7g	8.5g

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

★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。

変更は9月27日(火)までにご連絡下さい。
10月8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

変更は9月27日(火)までにご連絡下さい。
10月8日(土)お届け分より反映します。

	9月26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	卵麦え 乳麦落 麦落		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦		★ごはん120g 千草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め	乳麦 卵麦 乳麦		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	12.8g	54.7g
昼食	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え	麦 麦 乳麦 卵麦か		★ごはん120g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦落 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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g
間食	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	787mg	788mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g ホッケの照焼 スナックえんどう 牛肉の芋煮 麴の玉子とじ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味	麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.5g	22.8g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	971mg	972mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	784mg	785mg
合計	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	43.2g	168.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	75.1g	200.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

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

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27日(火)までにご連絡下さい。
10月8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26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵麦え 乳麦落 麦落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)		乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵乳麦 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	464kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
脂質	9.5g	10.2g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g
ナトリウム	732mg	879mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麴)		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦 乳麦 卵麦か 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦落 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	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	12.7g	18.4g
脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	10.9g	65.1g	炭水化物	17.2g	72.9g
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	787mg	1013mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g ホッケの照焼 スナックえんどう 牛肉の芋煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらからい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 麦 卵乳麦
	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	217kcal	479kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	198kcal	464kcal
たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.5g	25.3g
脂質	10.8g	11.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.6g	9.2g
炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.2g	68.1g
ナトリウム	633mg	863mg	ナトリウム	971mg	1197mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	784mg	1037mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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	649kcal	1429kcal	エネルギー	655kcal	1431kcal	エネルギー	628kcal	1402kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal
たんぱく質	42.0g	58.4g	たんぱく質	43.6g	59.6g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.3g	58.4g
脂質	32.4g	35.0g	脂質	32.3g	35.5g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	31.5g	35.0g
炭水化物	46.7g	212.5g	炭水化物	46.4g	210.2g	炭水化物	45.7g	210.9g	炭水化物	46.9g	211.9g	炭水化物	43.2g	209.0g
ナトリウム	2183mg	2806mg	ナトリウム	2034mg	2635mg	ナトリウム	2054mg	2676mg	ナトリウム	2106mg	2708mg	ナトリウム	2134mg	2843mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.2g
エネルギー	847kcal	1627kcal	エネルギー	856kcal	1632kcal	エネルギー	825kcal	1599kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal
たんぱく質	48.9g	65.3g	たんぱく質	51.0g	67.0g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.5g	63.9g	たんぱく質	47.4g	64.5g
脂質	39.4g	42.0g	脂質	39.3g	42.5g	脂質	37.4g	39.9g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	38.6g	42.1g
炭水化物	75.6g	241.4g	炭水化物	75.3g	239.1g	炭水化物	73.5g	238.7g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	75.1g	240.9g
ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2111mg	2712mg	ナトリウム	2130mg	2752mg	ナトリウム	2182mg	2784mg	ナトリウム	2208mg	2917mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.4g

※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。

(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27日(火)までにご連絡下さい。
10月8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26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30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 じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物		卵 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き 野菜炒め ジャガ芋の洋風あんかけ		卵 卵麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み さつま芋サラダ		卵麦 麦 卵乳麦
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g
脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	17.2g	17.8g
炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	34.5g	87.3g
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	694mg	695mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	630mg	691mg
リン	135mg	200mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	117mg	182mg	リン	106mg	171mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 中華うま煮炒め マカロニサラダ		麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら 和風サラダ		卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ		麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 人参しりしり ポテトサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ		卵 麦 麦 卵
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g
脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	28.4g	29.0g	脂質	23.0g	23.6g
炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	22.8g	75.6g
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	659mg	660mg
カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	295mg	356mg
リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	189mg	254mg	リン	191mg	256mg	リン	87mg	152mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ		乳 麦 卵	★ごはん150g 和風唐揚げ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		麦 乳 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 白菜の煮びたし パスタのサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ スナッペン 野菜たっぷりマーボー炒め 四色なます		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	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	14.0g	18.1g
脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	16.0g	16.6g
炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	26.0g	78.8g
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	569mg	570mg
カリウム	536mg	597mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	705mg	766mg
リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	172mg	237mg	リン	87mg	152mg	リン	191mg	256mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	989kcal	1718kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g
脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	56.2g	58.0g
炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	83.3g	241.7g
ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	1922mg	1925mg
カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1310mg	1493mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1630mg	1813mg
リン	463mg	658mg	リン	351mg	546mg	リン	428mg	623mg	リン	395mg	590mg	リン	384mg	579mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	56.3g	58.1g
炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	87.9g	246.3g	炭水化物	98.8g	257.2g
ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1690mg	1873mg
リン	469mg	664mg	リン	354mg	549mg	リン	435mg	630mg	リン	401mg	596mg	リン	391mg	586mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月27日(火)までにご連絡下さい。
10月8日(土)お届け分より反映します。

9月26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30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 肉団子の玉ねぎあん 肉野菜煮込み 人参と春雨のサラダ		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のおひたし		卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 旨みチンゲン菜 キャベツのピーナッツ和え		麦 麦 乳麦か 麦落	★ごはん180g チリコンカン 油揚げと菜の花の煮物 中華サラダ		乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 乳麦 卵麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	7.8g	12.7g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	30.1g	93.0g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	31.8g	94.7g	炭水化物	16.9g	79.8g
	ナトリウム	888mg	889mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	457mg	529mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	274mg	346mg
	リン	144mg	221mg	リン	86mg	163mg	リン	145mg	222mg	リン	210mg	287mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 かひわりのピーナツ味噌和え		卵乳麦 乳麦 落	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 マカロニとパプリカのサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 和風サラダ		麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ		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	317kcal	607kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	408mg	480mg
	リン	177mg	254mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	161mg	238mg	リン	74mg	151mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g サワランのごま焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え		卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 豚肉と大根の煮物 マッシュサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え		乳麦 乳麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	523kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	717mg	718mg
	カリウム	531mg	603mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	850mg	922mg
	リン	204mg	281mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	842kcal	1712kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	65.8g	254.5g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	53.7g	242.4g	炭水化物	72.0g	260.7g	炭水化物	55.7g	244.4g
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2070mg	2073mg
	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1532mg	1748mg
	リン	525mg	756mg	リン	412mg	643mg	リン	490mg	721mg	リン	537mg	768mg	リン	432mg	663mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	911kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		46.1g	48.2g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.0g	45.1g
炭水化物		88.8g	277.5g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	86.6g	275.3g
ナトリウム		2142mg	2145mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
カリウム		1609mg	1825mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1652mg	1868mg
リン		537mg	768mg	リン	418mg	649mg	リン	504mg	735mg	リン	549mg	780mg	リン	446mg	677mg

※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。

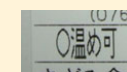
お食事の作り方



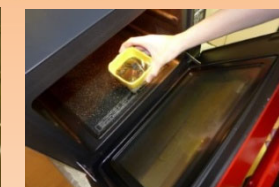
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)