

【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

10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 肉入りうの花 れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 なめことじゃが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★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	180kcal	445kcal	エネルギー	99kcal	372kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	125kcal	395kcal	エネルギー	130kcal	396kcal
蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	4.4g	10.4g	蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	9.0g	14.7g
脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	5.4g	6.4g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	3.7g	4.7g	脂 質	5.8g	6.7g
炭水化物	14.4g	70.7g	炭水化物	10.2g	67.5g	炭水化物	14.5g	71.2g	炭水化物	16.5g	73.3g	炭水化物	11.6g	67.9g
ナトリウム	632mg	1093mg	ナトリウム	574mg	1016mg	ナトリウム	399mg	841mg	ナトリウム	654mg	1098mg	ナトリウム	612mg	1055mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参のきな粉和え 春雨の五目炒め マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ スパソテー 油揚げと菜の花の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さばみりん干焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッパえんどう 五目炒め煮 コーンサラダ ★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	203kcal	473kcal	エネルギー	351kcal	618kcal	エネルギー	296kcal	572kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	271kcal	548kcal
蛋白質	12.0g	18.1g	蛋白質	17.8g	23.6g	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	10.1g	16.4g
脂 質	8.4g	9.4g	脂 質	20.0g	20.9g	脂 質	20.0g	21.7g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	13.5g	14.5g
炭水化物	19.4g	76.1g	炭水化物	25.9g	82.6g	炭水化物	13.8g	70.0g	炭水化物	19.4g	75.7g	炭水化物	24.3g	82.4g
ナトリウム	763mg	1208mg	ナトリウム	864mg	1333mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	750mg	1193mg	ナトリウム	797mg	1238mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g ホイコーロー 大豆と椎茸の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 さつま芋と小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え れんこんと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★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	284kcal	554kcal	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	496kcal	エネルギー	379kcal	652kcal	エネルギー	322kcal	588kcal
蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	7.9g	13.6g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	13.2g	19.3g	蛋白質	11.8g	17.6g
脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	9.6g	10.5g	脂 質	24.4g	25.4g	脂 質	19.2g	20.1g
炭水化物	19.4g	76.6g	炭水化物	16.4g	72.6g	炭水化物	25.8g	83.0g	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	25.7g	82.1g
ナトリウム	849mg	1317mg	ナトリウム	843mg	1285mg	ナトリウム	768mg	1229mg	ナトリウム	1057mg	1499mg	ナトリウム	587mg	1029mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。														
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	667kcal	1472kcal	エネルギー	655kcal	1461kcal	エネルギー	672kcal	1485kcal	エネルギー	735kcal	1544kcal	エネルギー	723kcal	1532kcal
蛋白質	33.9g	51.6g	蛋白質	30.1g	47.6g	蛋白質	30.3g	48.3g	蛋白質	32.5g	50.5g	蛋白質	30.9g	48.7g
脂 質	35.6g	38.4g	脂 質	37.1g	39.9g	脂 質	35.4g	38.9g	脂 質	39.4g	42.3g	脂 質	38.5g	41.3g
炭水化物	53.2g	223.4g	炭水化物	52.5g	222.7g	炭水化物	54.1g	224.2g	炭水化物	61.7g	232.1g	炭水化物	61.6g	232.4g
ナトリウム	2244mg	3618mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	1890mg	3234mg	ナトリウム	2461mg	3790mg	ナトリウム	1996mg	3322mg
食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g

変更は10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15日(土)お届け分より反映します。

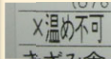
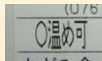
お食事の作り方



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

10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 蕪と鶏肉の煮物 肉入りうの花 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめことじゃが芋の煮物 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 なめことじゃが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁	
栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット	
エネルギー 180kcal		エネルギー 99kcal		エネルギー 150kcal		エネルギー 125kcal		エネルギー 130kcal	
蛋白質 8.1g		蛋白質 4.4g		蛋白質 10.4g		蛋白質 6.3g		蛋白質 9.0g	
脂 質 10.3g		脂 質 5.4g		脂 質 5.8g		脂 質 3.7g		脂 質 5.8g	
炭水化物 14.4g		炭水化物 10.2g		炭水化物 14.5g		炭水化物 16.5g		炭水化物 11.6g	
ナトリウム 632mg		ナトリウム 574mg		ナトリウム 399mg		ナトリウム 654mg		ナトリウム 612mg	
食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.0g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.6g	
★全粥240g ホッケのごま焼 人参のきな粉和え 春雨の五目炒め マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ スパソテー 油揚げと菜の花の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g さばみりん干焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ スナッパえんどう 五目炒め煮 コーンサラダ ★味噌汁	
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 203kcal		エネルギー 351kcal		エネルギー 296kcal		エネルギー 231kcal		エネルギー 271kcal	
蛋白質 12.0g		蛋白質 17.8g		蛋白質 12.1g		蛋白質 13.0g		蛋白質 10.1g	
脂 質 8.4g		脂 質 20.0g		脂 質 20.0g		脂 質 11.3g		脂 質 13.5g	
炭水化物 19.4g		炭水化物 25.9g		炭水化物 13.8g		炭水化物 19.4g		炭水化物 24.3g	
ナトリウム 763mg		ナトリウム 864mg		ナトリウム 723mg		ナトリウム 750mg		ナトリウム 797mg	
食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.0g	
★全粥240g ホイコーロー 大豆と椎茸の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 八宝菜 さつま芋と小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え れんこんと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	
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 284kcal		エネルギー 205kcal		エネルギー 226kcal		エネルギー 379kcal		エネルギー 322kcal	
蛋白質 13.8g		蛋白質 7.9g		蛋白質 7.8g		蛋白質 13.2g		蛋白質 11.8g	
脂 質 16.9g		脂 質 11.7g		脂 質 9.6g		脂 質 24.4g		脂 質 19.2g	
炭水化物 19.4g		炭水化物 16.4g		炭水化物 25.8g		炭水化物 25.8g		炭水化物 25.7g	
ナトリウム 849mg		ナトリウム 843mg		ナトリウム 768mg		ナトリウム 1057mg		ナトリウム 587mg	
食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.7g		食塩相当量 1.5g	
★全粥240g エネルギー 667kcal 蛋白質 33.9g 脂 質 35.6g 炭水化物 53.2g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.7g		★全粥240g エネルギー 655kcal 蛋白質 30.1g 脂 質 37.1g 炭水化物 52.5g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g		★全粥240g エネルギー 672kcal 蛋白質 30.3g 脂 質 35.4g 炭水化物 54.1g ナトリウム 1890mg 食塩相当量 4.8g		★全粥240g エネルギー 735kcal 蛋白質 32.5g 脂 質 39.4g 炭水化物 61.7g ナトリウム 2461mg 食塩相当量 6.3g		★全粥240g エネルギー 723kcal 蛋白質 30.9g 脂 質 38.5g 炭水化物 61.6g ナトリウム 1996mg 食塩相当量 5.1g	

★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10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15日(土)お届け分より反映します。

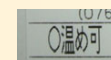
お食事の作り方



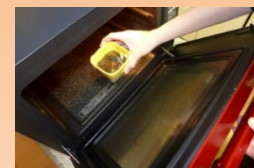
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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

10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か
	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	一夜漬	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
昼 食									
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	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
	たんぱく質	3.3g	7.1g	たんぱく質	3.6g	7.4g	たんぱく質	6.0g	9.8g
	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	7.0g	7.7g
夕 食	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦
タ 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
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	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	たんぱく質	10.8g	14.6g	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	8.3g	12.1g
	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.7g	10.4g
夕 食	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg
	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦
食	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
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	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	たんぱく質	6.4g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.2g	たんぱく質	7.5g	11.3g
	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.1g	7.8g
食	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
	たんぱく質	20.5g	31.9g	たんぱく質	16.5g	27.9g	たんぱく質	21.8g	33.2g
	脂 質	20.8g	22.9g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.8g	25.9g
食	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g

★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。

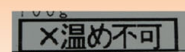
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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)

変更は10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15日(土)お届け分より反映します。

(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10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15日(土)お届け分より反映します。

	10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ	卵乳麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物	卵麦 乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮	卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え	麦 卵麦か	
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.6g	15.1g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g
昼食	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	622mg	623mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え	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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
間食	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	13.6g	55.5g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	723mg	724mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 麦 麦		★ごはん120g メンチカツ スナッパえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 卵麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦か 麦 乳麦落	
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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	10.5g	51.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	847mg	848mg
合計	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	45.6g	171.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2192mg	2195mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	68.8g	194.5g	炭水化物	77.5g	203.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2266mg	2269mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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

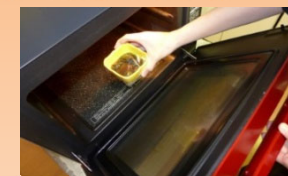


温め○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15日(土)お届け分より反映します。

	10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(巻麴・揚げ)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麴の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	198kcal	452kcal	エネルギー	143kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	236kcal	490kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	10.2g	16.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	14.6g	15.4g
	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.1g	69.5g
昼食	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	815mg	1068mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	622mg	770mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 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	211kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	176kcal	432kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
間食	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	6.5g	7.3g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.6g	68.3g
	ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	723mg	951mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦落 麦 麦		★ごはん150g メンチカツ スナッパえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあつさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦落 麦	
夕食	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	209kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	287kcal	546kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	478kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.8g	79.2g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	16.9g	72.6g
	ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	663mg	810mg	ナトリウム	847mg	1073mg
合計	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g
	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	657kcal	1443kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	41.0g	57.4g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.0g	207.0g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	51.8g	216.2g	炭水化物	39.9g	205.9g	炭水化物	45.6g	210.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2028mg	2676mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	ナトリウム	2118mg	2764mg	ナトリウム	2131mg	2733mg	ナトリウム	2192mg	2794mg
	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g
	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal	エネルギー	858kcal	1644kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.4g	64.8g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	37.0g	40.9g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	73.9g	238.9g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	80.7g	245.1g	炭水化物	68.8g	234.8g	炭水化物	77.5g	242.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2102mg	2750mg	ナトリウム	2293mg	2895mg	ナトリウム	2195mg	2841mg	ナトリウム	2205mg	2807mg	ナトリウム	2266mg	2868mg
	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g

※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。
※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
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!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(たんぱく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10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15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)

10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら オクラのポン酢ジュレ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え					
	麦 麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 麦		卵麦 麦 卵麦		乳麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	186kcal	429kcal	228kcal	471kcal	273kcal	516kcal	275kcal	518kcal	263kcal	506kcal	263kcal	506kcal	263kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	8.9g	13.0g	5.9g	10.0g	5.9g	13.4g	5.4g	9.5g	5.4g	9.5g	5.4g
	脂質	4.8g	5.4g	9.2g	9.8g	17.6g	18.2g	15.7g	16.3g	11.7g	12.3g	11.7g	12.3g	11.7g
	炭水化物	30.4g	83.2g	27.2g	80.0g	22.5g	75.3g	24.2g	77.0g	34.7g	87.5g	34.7g	87.5g	34.7g
	ナトリウム	631mg	632mg	716mg	717mg	757mg	758mg	628mg	629mg	298mg	299mg	298mg	299mg	298mg
	カリウム	497mg	558mg	339mg	400mg	382mg	443mg	398mg	459mg	540mg	601mg	540mg	601mg	540mg
	リン	111mg	176mg	132mg	197mg	86mg	151mg	132mg	197mg	121mg	186mg	121mg	186mg	121mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののりみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 白身フライ スナッパえんどう じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜のブラウンソース煮込み ミックスマカロニサラダ					
	麦え 乳麦 麦 卵麦		麦 乳麦 卵		麦落 乳麦 卵麦		麦 麦 麦		卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	402kcal	645kcal	339kcal	582kcal	371kcal	614kcal	375kcal	618kcal	388kcal	631kcal	388kcal	631kcal	388kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	9.9g	14.0g	9.2g	13.3g	12.2g	16.3g	12.0g	16.1g	12.0g	16.1g	12.0g
	脂質	25.7g	26.3g	21.4g	22.0g	25.1g	25.7g	22.6g	23.2g	24.2g	24.8g	24.2g	24.8g	24.2g
	炭水化物	30.1g	82.9g	25.0g	77.8g	27.6g	80.4g	30.9g	83.7g	30.0g	82.8g	30.0g	82.8g	30.0g
	ナトリウム	590mg	591mg	567mg	568mg	623mg	624mg	599mg	600mg	698mg	699mg	698mg	699mg	698mg
	カリウム	493mg	554mg	407mg	468mg	518mg	579mg	516mg	577mg	483mg	544mg	483mg	544mg	483mg
	リン	169mg	234mg	105mg	170mg	140mg	205mg	191mg	256mg	144mg	209mg	144mg	209mg	144mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	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 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさつと煮		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スパサラダ		★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ					
	卵乳麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦か 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	392kcal	635kcal	426kcal	669kcal	317kcal	560kcal	345kcal	588kcal	383kcal	626kcal	383kcal	626kcal	383kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	11.9g	16.0g	15.9g	20.0g	6.3g	10.4g	9.3g	13.4g	9.3g	13.4g	9.3g
	脂質	28.7g	29.3g	25.8g	26.4g	14.3g	14.9g	22.7g	23.3g	27.6g	28.2g	27.6g	28.2g	27.6g
	炭水化物	25.3g	78.1g	37.3g	90.1g	31.1g	83.9g	27.2g	80.0g	22.3g	75.1g	22.3g	75.1g	22.3g
	ナトリウム	748mg	749mg	819mg	820mg	543mg	544mg	744mg	745mg	801mg	802mg	801mg	802mg	801mg
	カリウム	459mg	520mg	526mg	587mg	708mg	769mg	270mg	331mg	348mg	409mg	348mg	409mg	348mg
	リン	144mg	209mg	182mg	247mg	175mg	240mg	103mg	168mg	110mg	175mg	110mg	175mg	110mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	980kcal	1709kcal	993kcal	1722kcal	961kcal	1690kcal	995kcal	1724kcal	1034kcal	1763kcal	1034kcal	1763kcal	1034kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	30.7g	43.0g	31.0g	43.3g	27.8g	40.1g	26.7g	39.0g	26.7g	39.0g	26.7g
	脂質	59.2g	61.0g	56.4g	58.2g	57.0g	58.8g	61.0g	62.8g	63.5g	65.3g	63.5g	65.3g	63.5g
	炭水化物	85.8g	244.2g	89.5g	247.9g	81.2g	239.6g	82.3g	240.7g	87.0g	245.4g	87.0g	245.4g	87.0g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	2102mg	2105mg	1923mg	1926mg	1971mg	1974mg	1797mg	1800mg	1797mg	1800mg	1797mg
	カリウム	1449mg	1632mg	1272mg	1455mg	1608mg	1791mg	1184mg	1367mg	1371mg	1554mg	1371mg	1554mg	1371mg
	リン	424mg	619mg	419mg	614mg	401mg	596mg	426mg	621mg	375mg	570mg	375mg	570mg	375mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	1041kcal	1770kcal	1024kcal	1753kcal	1059kcal	1788kcal	1082kcal	1811kcal	1082kcal	1811kcal	1082kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.3g	39.6g	31.1g	43.4g	31.3g	43.6g	28.2g	40.5g	27.1g	39.4g	27.1g	39.4g	27.1g
	脂質	59.3g	61.1g	56.5g	58.3g	57.1g	58.9g	61.1g	62.9g	63.6g	65.4g	63.6g	65.4g	63.6g
	炭水化物	101.3g	259.7g	101.0g	259.4g	96.4g	254.8g	97.8g	256.2g	98.5g	256.9g	98.5g	256.9g	98.5g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	2105mg	2108mg	1924mg	1927mg	1974mg	1977mg	1800mg	1803mg	1800mg	1803mg	1800mg
	カリウム	1509mg	1692mg	1328mg	1511mg	1665mg	1848mg	1244mg	1427mg	1427mg	1610mg	1427mg	1610mg	1427mg
	リン	431mg	626mg	425mg	620mg	404mg	599mg	433mg	628mg	381mg	576mg	381mg	576mg	381mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	1041kcal	1770kcal	1024kcal	1753kcal	1059kcal	1788kcal	1082kcal	1811kcal	1082kcal	1811kcal	1082kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	31.1g	43.4g	31.3g	43.6g	28.2g	40.5g	27.1g	39.4g	27.1g	39.4g	27.1g
	脂質	59.3g	61.1g	56.5g	58.3g	57.1g	58.9g	61.1g	62.9g	63.6g	65.4g	63.6g	65.4g	63.6g
	炭水化物	101.3g	259.7g	101.0g	259.4g	96.4g	254.8g	97.8g	256.2g	98.5g	256.9g	98.5g	256.9g	98.5g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	2105mg	2108mg	1924mg	1927mg	1974mg	1977mg	1800mg	1803mg	1800mg	1803mg	1800mg
	カリウム	1509mg	1692mg	1328mg	1511mg	1665mg	1848mg	1244mg	1427mg	1427mg	1610mg	1427mg	1610mg	1427mg
	リン	431mg	626mg	425mg	620mg	404mg	599mg	433mg	628mg	381mg	576mg	381mg	576mg	381mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	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10月4日(火)までにご連絡下さい。
10月15日(土)お届け分より反映します。

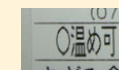
お食事の作り方



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)

10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)	
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★ごはん180g 白身魚のしんじょう 大根と蒔の汁煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 183kcal	473kcal	エネルギー 228kcal	518kcal	エネルギー 187kcal	477kcal	エネルギー 194kcal	484kcal	エネルギー 237kcal	527kcal
たんぱく質 9.9g	14.8g	たんぱく質 6.6g	11.5g	たんぱく質 11.7g	16.6g	たんぱく質 9.2g	14.1g	たんぱく質 9.6g	14.5g
脂質 9.4g	10.1g	脂質 16.2g	16.9g	脂質 11.0g	11.7g	脂質 11.1g	11.8g	脂質 10.5g	11.2g
炭水化物 14.1g	77.0g	炭水化物 13.0g	75.9g	炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 27.3g	90.2g
ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 386mg	387mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 541mg	542mg	ナトリウム 647mg	648mg
カリウム 404mg	476mg	カリウム 261mg	333mg	カリウム 398mg	470mg	カリウム 486mg	558mg	カリウム 568mg	640mg
リン 121mg	198mg	リン 79mg	156mg	リン 158mg	235mg	リン 135mg	212mg	リン 149mg	226mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨	卵麦え 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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 338kcal	628kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 341kcal	631kcal	エネルギー 316kcal	606kcal	エネルギー 270kcal	560kcal
たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 18.7g	23.6g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 13.7g	18.6g
脂質 19.1g	19.8g	脂質 15.8g	16.5g	脂質 21.7g	22.4g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 16.1g	16.8g
炭水化物 28.0g	90.9g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 27.5g	90.4g	炭水化物 17.8g	80.7g
ナトリウム 823mg	824mg	ナトリウム 789mg	790mg	ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 667mg	668mg	ナトリウム 642mg	643mg
カリウム 683mg	755mg	カリウム 627mg	699mg	カリウム 560mg	632mg	カリウム 428mg	500mg	カリウム 504mg	576mg
リン 208mg	285mg	リン 199mg	276mg	リン 79mg	156mg	リン 193mg	270mg	リン 177mg	254mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	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
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 豚輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ かぼちゃの揚げ煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み れんこんと竹の子のおかつ煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のバジルチーズ焼き	麦 乳麦落 乳	★ごはん180g さわら南蛮焼 スナッペンどう ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	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	619kcal	エネルギー 276kcal	566kcal	エネルギー 262kcal	552kcal	エネルギー 305kcal	595kcal	エネルギー 287kcal	577kcal
たんぱく質 16.9g	21.8g	たんぱく質 13.9g	18.8g	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 15.4g	20.3g	たんぱく質 15.5g	20.4g
脂質 22.0g	22.7g	脂質 12.2g	12.9g	脂質 14.7g	15.4g	脂質 15.9g	16.6g	脂質 16.1g	16.8g
炭水化物 16.2g	79.1g	炭水化物 25.8g	88.7g	炭水化物 19.8g	82.7g	炭水化物 25.5g	88.4g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 767mg	768mg	ナトリウム 570mg	571mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 772mg	773mg
カリウム 560mg	632mg	カリウム 570mg	642mg	カリウム 550mg	622mg	カリウム 710mg	782mg	カリウム 545mg	617mg
リン 187mg	264mg	リン 190mg	267mg	リン 195mg	272mg	リン 202mg	279mg	リン 228mg	305mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 850kcal	1720kcal	エネルギー 784kcal	1654kcal	エネルギー 790kcal	1660kcal	エネルギー 815kcal	1685kcal	エネルギー 794kcal	1664kcal
たんぱく質 40.8g	55.5g	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 41.6g	56.3g	たんぱく質 38.8g	53.5g
脂質 50.5g	52.6g	脂質 44.2g	46.3g	脂質 47.4g	49.5g	脂質 42.0g	44.1g	脂質 42.7g	44.8g
炭水化物 58.3g	247.0g	炭水化物 55.8g	244.5g	炭水化物 49.1g	237.8g	炭水化物 68.4g	257.1g	炭水化物 65.2g	253.9g
ナトリウム 2250mg	2253mg	ナトリウム 1745mg	1748mg	ナトリウム 2061mg	2064mg	ナトリウム 2003mg	2006mg	ナトリウム 2061mg	2064mg
カリウム 1647mg	1863mg	カリウム 1458mg	1674mg	カリウム 1508mg	1724mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1617mg	1833mg
リン 516mg	747mg	リン 468mg	699mg	リン 432mg	663mg	リン 530mg	761mg	リン 554mg	785mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 4.4g	4.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 978kcal	1848kcal	エネルギー 910kcal	1780kcal	エネルギー 886kcal	1756kcal	エネルギー 943kcal	1813kcal	エネルギー 890kcal	1760kcal
たんぱく質 41.6g	56.3g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 39.6g	54.3g
脂質 50.7g	52.8g	脂質 44.4g	46.5g	脂質 47.6g	49.7g	脂質 42.2g	44.3g	脂質 42.9g	45.0g
炭水化物 89.2g	277.9g	炭水化物 86.3g	275.0g	炭水化物 72.1g	260.8g	炭水化物 99.3g	288.0g	炭水化物 88.2g	276.9g
ナトリウム 2256mg	2259mg	ナトリウム 1747mg	1750mg	ナトリウム 2067mg	2070mg	ナトリウム 2009mg	2012mg	ナトリウム 2067mg	2070mg
カリウム 1767mg	1983mg	カリウム 1572mg	1788mg	カリウム 1621mg	1837mg	カリウム 1744mg	1960mg	カリウム 1730mg	1946mg
リン 530mg	761mg	リン 474mg	705mg	リン 444mg	675mg	リン 544mg	775mg	リン 566mg	797mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 4.4g	4.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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。