

【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

	11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	麩と大根の煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦		法蓮草と豆腐の卵とし	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
	きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		根菜の柚子マリネ		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏のごまタレ煮	麦		ブリの磯辺焼	麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	
	人参のきな粉和え	麦		大根の甘酢漬け			ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		若芽としらすのおひたし	麦		豚肉と大根の煮物	麦	
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦		和風サラダ	卵麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
夕食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	112kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	393kcal	エネルギー	143kcal	412kcal	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	421kcal
	蛋白質	5.8g	11.7g	蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	6.1g	12.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	6.6g	12.8g
	脂質	3.6g	4.5g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	6.2g	7.2g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	2.5g	3.5g
朝食	炭水化物	13.4g	71.0g	炭水化物	10.5g	66.6g	炭水化物	15.7g	72.4g	炭水化物	10.7g	67.4g	炭水化物	24.2g	81.4g
	ナトリウム	475mg	917mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	445mg	888mg	ナトリウム	692mg	1134mg	ナトリウム	533mg	974mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	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	253kcal	519kcal	エネルギー	275kcal	552kcal	エネルギー	299kcal	565kcal	エネルギー	221kcal	498kcal	エネルギー	253kcal	519kcal
昼食	蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	15.6g	22.0g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	7.8g	14.0g	蛋白質	9.9g	15.7g
	脂質	13.1g	14.0g	脂質	14.6g	16.3g	脂質	18.5g	19.4g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	14.6g	15.5g
	炭水化物	18.8g	75.1g	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	21.3g	77.6g	炭水化物	21.1g	79.2g	炭水化物	20.0g	76.4g
	ナトリウム	902mg	1345mg	ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	709mg	1172mg	ナトリウム	896mg	1337mg	ナトリウム	860mg	1302mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		さわら南蛮焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		えびカツ	麦え	
	ミックスソテー	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		塩枝豆			大豆と人参の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		ブロッコリーの煮物	麦		バンサンスー	卵乳麦		五目うの花	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
朝食	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	343kcal	609kcal	エネルギー	228kcal	502kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	339kcal	615kcal	エネルギー	227kcal	498kcal
	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	11.2g	17.5g	蛋白質	17.3g	22.9g	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	11.0g	16.8g
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	20.7g	22.4g	脂質	12.0g	12.9g
昼食	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	24.8g	82.4g	炭水化物	14.4g	70.9g	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	20.2g	77.4g
	ナトリウム	707mg	1169mg	ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	855mg	1298mg	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	591mg	1034mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	708kcal	1512kcal	エネルギー	630kcal	1447kcal	エネルギー	643kcal	1445kcal	エネルギー	676kcal	1496kcal	エネルギー	629kcal	1438kcal
夕食	蛋白質	35.0g	52.4g	蛋白質	31.7g	50.1g	蛋白質	34.2g	51.6g	蛋白質	29.5g	48.0g	蛋白質	27.5g	45.3g
	脂質	38.8g	41.5g	脂質	31.5g	35.1g	脂質	32.9g	35.7g	脂質	37.8g	41.4g	脂質	29.1g	31.9g
	炭水化物	54.0g	224.3g	炭水化物	53.8g	224.0g	炭水化物	51.4g	220.9g	炭水化物	53.7g	224.9g	炭水化物	64.4g	235.2g
	ナトリウム	2084mg	3431mg	ナトリウム	2219mg	3546mg	ナトリウム	2009mg	3358mg	ナトリウム	2353mg	3677mg	ナトリウム	1984mg	3310mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3日(土)お届け分より反映します。

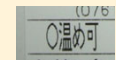
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×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

- 湯せんはグラグラグ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

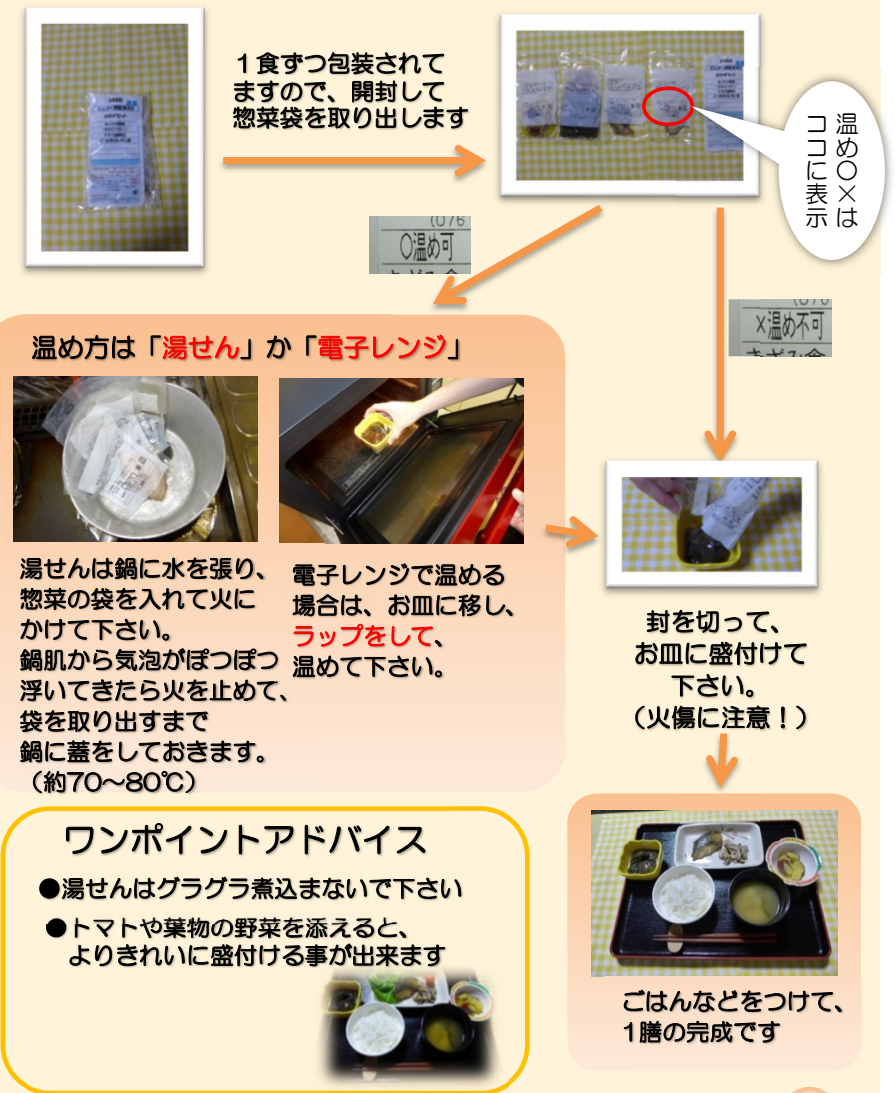
生活協同組合おおさかパルコープ

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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		さつまいもと豚肉の揚げ煮		法蓮草と豆腐の卵とじ		イカとじゃが芋の煮物	
ひじきと挽肉の炒め煮		ナスの油炒め		キャベツとインゲンソテー		ふきの含め煮		スパトマト炒め	
きのこの佃煮		一夜漬(白菜人参)		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	
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	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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		切干大根の洋風きんぴら		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		若芽としらすのおひたし		豚肉と大根の煮物	
菜の花と竹輪の辛子和え		和風サラダ		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	
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	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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	
白身フライ		大根とつくねの煮物		さわら南蛮焼		豚肉のおろし煮		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		パンサンスー		五目うの花	
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	
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	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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		切干大根の洋風きんぴら		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		若芽としらすのおひたし		豚肉と大根の煮物	
菜の花と竹輪の辛子和え		和風サラダ		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	
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	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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		切干大根の洋風きんぴら		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		若芽としらすのおひたし		豚肉と大根の煮物	
菜の花と竹輪の辛子和え		和風サラダ		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	
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	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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				
★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦
			</															

★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。

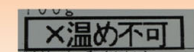
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3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11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3日(土)お届け分より反映します。

	11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め	卵麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 卵乳麦 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	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	19.0g	60.9g
昼食	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	659mg	660mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g 豚たまキャベツ 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 麦 卵乳麦		★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 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落	
		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	226kcal	419kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	18.2g	21.5g
間食	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.5g	14.0g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	770mg	771mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
	◎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120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g 鶏の幽庵焼き スナックえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 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 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦 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	246kcal	439kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg
合計	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	656kcal	1235kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	53.7g	179.4g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	48.1g	173.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	50.9g	60.8g
	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	77.0g	202.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2270mg	2273mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め〇×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)

	11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麴の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 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	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	137kcal	399kcal	エネルギー	177kcal	441kcal
	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	7.5g	13.2g	たんぱく質	10.8g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	6.3g	7.2g
昼食	★ごはん150g 豚たまキャベツ 麴の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・白菜)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 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 あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦 麦 卵乳麦 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 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落 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	226kcal	489kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	255kcal	514kcal
	たんぱく質	12.3g	17.9g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	18.2g	23.4g
	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.8g	11.9g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	13.5g	14.8g
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		
	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 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 鶏の幽庵焼き スナックえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 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ッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦 乳麦落		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 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)	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	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 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 鶏の幽庵焼き スナックえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 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ッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦 乳麦落		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 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)	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	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	11.2g	12.5g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g
合計	エネルギー	656kcal	1441kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	660kcal	1441kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	646kcal	1424kcal
	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.7g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	43.5g	59.3g
	脂質	30.9g	34.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	31.4g	34.4g
	炭水化物	53.7g	219.3g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	47.0g	211.7g	炭水化物	49.4g	214.5g	炭水化物	48.1g	213.1g
	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1998mg	2616mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2193mg	2846mg
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	858kcal	1639kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal	エネルギー	847kcal	1625kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	47.3g	63.9g	たんぱく質	50.9g	66.7g
	脂質	37.9g	41.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	38.4g	41.4g
	炭水化物	81.5g	247.1g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	75.9g	240.6g	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	77.0g	242.0g
	ナトリウム	2293mg	2920mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2072mg	2690mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2270mg	2923mg

※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11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3日(土)お届け分より反映します。

	11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 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 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら ハムの和風サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★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 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦 麦		★ごはん150g スクランブルエッグ ウィンナーときのこの炒め物 もずくの酢の物	卵乳 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 たんぱく質	303kcal 5.8g	546kcal 9.9g	エネルギー たんぱく質	309kcal 8.2g	552kcal 12.3g	エネルギー たんぱく質	203kcal 7.4g	446kcal 11.5g	エネルギー たんぱく質	264kcal 7.3g	507kcal 11.4g	エネルギー たんぱく質	199kcal 5.4g	442kcal 9.5g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	10.7g	63.5g	炭水化物	14.8g	67.6g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	552mg	553mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	198mg	259mg
	リン	86mg	151mg	リン	157mg	222mg	リン	119mg	184mg	リン	84mg	149mg	リン	78mg	143mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★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 スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★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 さつま芋のレモン煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き ブロッコリー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落	
	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 たんぱく質	339kcal 13.2g	582kcal 17.3g	エネルギー たんぱく質	313kcal 9.4g	556kcal 13.5g	エネルギー たんぱく質	365kcal 11.8g	608kcal 15.9g	エネルギー たんぱく質	330kcal 10.2g	573kcal 14.3g	エネルギー たんぱく質	367kcal 12.0g	610kcal 16.1g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	26.7g	27.3g
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	18.7g	71.5g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	541mg	542mg
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	121mg	186mg	リン	138mg	203mg	リン	171mg	236mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎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		◎パイナップル(缶)	75g	
夕食	★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 さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	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 スパニョール炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 ミックスマカロニサラダ	麦 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 たんぱく質	329kcal 10.9g	572kcal 15.0g	エネルギー たんぱく質	355kcal 10.4g	598kcal 14.5g	エネルギー たんぱく質	402kcal 11.7g	645kcal 15.8g	エネルギー たんぱく質	399kcal 12.3g	642kcal 16.4g	エネルギー たんぱく質	401kcal 11.8g	644kcal 15.9g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	42.4g	95.2g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	563mg	564mg
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	524mg	585mg
	リン	163mg	228mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	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 たんぱく質	971kcal 29.9g	1700kcal 42.2g	エネルギー たんぱく質	977kcal 28.0g	1706kcal 40.3g	エネルギー たんぱく質	970kcal 30.9g	1699kcal 43.2g	エネルギー たんぱく質	993kcal 29.8g	1722kcal 42.1g	エネルギー たんぱく質	967kcal 29.2g	1696kcal 41.5g
合計	脂質	57.0g	58.8g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	75.9g	234.3g
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	1656mg	1659mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1126mg	1309mg
	リン	408mg	603mg	リン	426mg	621mg	リン	384mg	579mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg
	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	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー たんぱく質	1034kcal 30.2g	1763kcal 42.5g	エネルギー たんぱく質	1041kcal 28.4g	1770kcal 40.7g	エネルギー たんぱく質	1033kcal 31.2g	1762kcal 43.5g	エネルギー たんぱく質	1041kcal 30.2g	1770kcal 42.5g	エネルギー たんぱく質	1030kcal 29.5g	1759kcal 41.8g
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	113.4g	271.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	91.1g	249.5g
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1657mg	1660mg
合計(間食込)	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1183mg	1366mg
	リン	411mg	606mg	リン	433mg	628mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	390mg	585mg
	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	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g

※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。

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

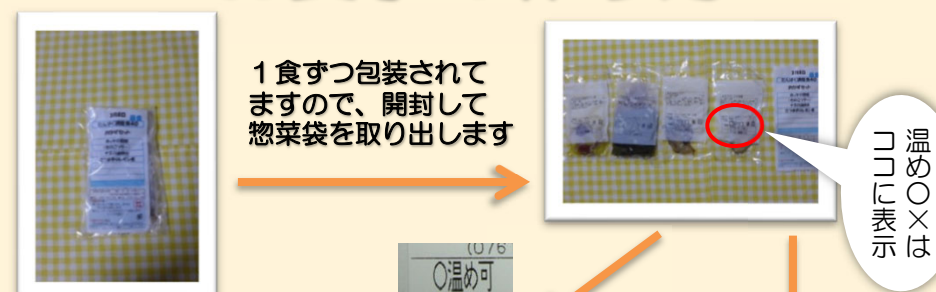
土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は11月22日(火)までにご連絡下さい。
12月3日(土)お届け分より反映します。

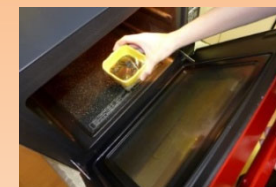
お食事の作り方



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)

11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		卵乳麦落か 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め バンサンスー		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	258kcal	548kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
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	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.3g	14.2g
脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	10.1g	10.8g
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	23.1g	86.0g	炭水化物	21.4g	84.3g
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	598mg	599mg	ナトリウム	779mg	780mg
カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	309mg	381mg
リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	149mg	226mg	リン	133mg	210mg
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	2.0g	2.0g
★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		麦か 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 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツとベーコンの和え物		乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ		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	288kcal	578kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
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	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.8g	22.7g
脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	14.2g	14.9g
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	12.2g	75.1g	炭水化物	21.1g	84.0g
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	809mg	810mg	ナトリウム	686mg	687mg
カリウム	410mg	482mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	396mg	468mg	カリウム	605mg	677mg
リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	209mg	286mg	リン	181mg	258mg	リン	165mg	242mg
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	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
★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 キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 大根なます		卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 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	272kcal	562kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	350kcal	640kcal
たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g
脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	20.9g	21.6g
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	20.9g	83.8g	炭水化物	27.3g	90.2g
ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	741mg	742mg
カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	581mg	653mg	カリウム	659mg	731mg
リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	206mg	283mg	リン	239mg	316mg	リン	183mg	260mg
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	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	813kcal	1683kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	852kcal	1722kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	45.2g	47.3g
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	56.2g	244.9g	炭水化物	69.8g	258.5g
ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2206mg	2209mg
カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1573mg	1789mg
リン	523mg	754mg	リン	559mg	790mg	リン	517mg	748mg	リン	569mg	800mg	リン	481mg	712mg
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	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	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	941kcal	1811kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	978kcal	1848kcal
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.4g	47.5g
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	87.1g	275.8g	炭水化物	100.3g	289.0g
ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
カリウム	1754mg	1970mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1687mg	1903mg
リン	537mg	768mg	リン	571mg	802mg	リン	523mg	754mg	リン	583mg	814mg	リン	487mg	718mg
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	5.6g	5.6g	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。