

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物		★やわらかごはん180g 和風ポトフ		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん	
	れんこんとさつま揚げの煮物		コンニャクとごぼうのきんぴら		キャベツの土佐煮		法蓮草と油揚げの煮物		大根と竹輪の煮物		大根と竹輪の煮物		大根と竹輪の煮物	
	キャベツの漬物柚子風味		ナスと鶏肉のサラダ		若芽とバインの酢の物		根菜の柚子マリネ		一夜漬(白菜人参)		一夜漬(白菜人参)		一夜漬(白菜人参)	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼		★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼	
	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー		大根の甘酢漬け		高野豆腐の味噌煮		法蓮草ソテー		法蓮草ソテー		法蓮草ソテー	
	コーンと挽肉の炒め物		大豆と椎茸の煮物		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め		さつま芋と大豆のマヨサラダ		鶏ミンチと小松菜の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	春雨とツナのサラダ		煮生酢		スパゲティサラダ		★味噌汁		れんこんサラダ		れんこんサラダ		れんこんサラダ	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
夕 食	★やわらかごはん180g 生姜焼き		★やわらかごはん180g 牛肉と豆腐のとりみ煮		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風		★やわらかごはん180g さば梅煮		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		白菜と揚げの旨煮		人参グラッセ		麩の野菜あんかけ		ひじきの具だくさん煮		ひじきの具だくさん煮		ひじきの具だくさん煮	
	若芽とオクラの酢の物		菜の花とツナの辛子和え		金時豆煮		若布の塩こうじ和え		キャベツの白ドレ和え		キャベツの白ドレ和え		キャベツの白ドレ和え	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	★やわらかごはん180g 生麦		★やわらかごはん180g 生麦		★やわらかごはん180g 生麦		★やわらかごはん180g 生麦		★やわらかごはん180g 生麦		★やわらかごはん180g 生麦		★やわらかごはん180g 生麦	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	プロ		プロ		プロ		プロ		プロ		プロ		プロ	
	テ		テ		テ		テ		テ		テ		テ	
	ン		ン		ン		ン		ン		ン		ン	
	ン		ン		ン		ン		ン		ン		ン	
	ン		ン		ン		ン		ン		ン		ン	

★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17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

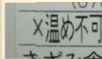
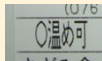
お食事の作り方



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バルコープ

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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 麩と大根の煮物 れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 89kcal 蛋白質 4.2g 脂質 1.6g 炭水化物 14.3g ナトリウム 533mg 食塩相当量 1.4g		栄養価 エネルギー 95kcal 蛋白質 3.1g 脂質 2.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 538mg 食塩相当量 1.4g		栄養価 エネルギー 90kcal 蛋白質 6.5g 脂質 1.4g 炭水化物 13.4g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g		栄養価 エネルギー 137kcal 蛋白質 7.8g 脂質 5.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 564mg 食塩相当量 1.4g		栄養価 エネルギー 128kcal 蛋白質 5.3g 脂質 7.6g 炭水化物 9.1g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	
★全粥240g ブリの塩焼 オクラのペペロンチーノ コーンと挽肉の炒め物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 法蓮草ソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 312kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.1g 炭水化物 14.8g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g		栄養価 エネルギー 235kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.0g 炭水化物 19.3g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g		栄養価 エネルギー 298kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.4g 炭水化物 16.5g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g		栄養価 エネルギー 325kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g		栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.2g 炭水化物 14.2g ナトリウム 808mg 食塩相当量 2.1g	
★全粥240g 生姜焼き 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 牛肉と豆腐のとりみ煮 白菜と揚げの旨煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め ひじきの具だくさん煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 215kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g		栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.7g 炭水化物 15.9g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g		栄養価 エネルギー 250kcal 蛋白質 9.4g 脂質 11.1g 炭水化物 29.4g ナトリウム 844mg 食塩相当量 2.1g		栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.9g 炭水化物 14.8g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g		栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 9.7g 脂質 17.8g 炭水化物 17.9g ナトリウム 814mg 食塩相当量 2.1g	
★全粥240g 鶏肉のきんぴら 大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきんぴら 大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきんぴら 大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきんぴら 大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきんぴら 大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 616kcal 蛋白質 34.3g 脂質 29.9g 炭水化物 51.1g ナトリウム 2091mg 食塩相当量 5.4g		栄養価 エネルギー 585kcal 蛋白質 30.8g 脂質 28.9g 炭水化物 51.8g ナトリウム 2086mg 食塩相当量 5.4g		栄養価 エネルギー 638kcal 蛋白質 30.8g 脂質 30.9g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2202mg 食塩相当量 5.6g		栄養価 エネルギー 694kcal 蛋白質 36.3g 脂質 39.1g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.3g		栄養価 エネルギー 634kcal 蛋白質 31.1g 脂質 37.6g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2303mg 食塩相当量 5.9g	

★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17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

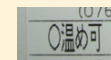
お食事の作り方



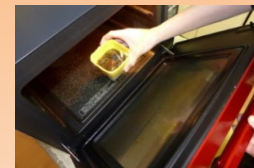
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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！)

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16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20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
★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★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	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	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★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	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	163kcal	337kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	11.5g	12.2g
炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	784mg	1307mg	ナトリウム	904mg	1427mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★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	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	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g
脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.9g
ナトリウム	708mg	1231mg	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	961mg	1484mg	ナトリウム	647mg	1160mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★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	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	477kcal	999kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	446kcal	968kcal
蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.3g	28.5g
脂 質	19.7g	21.8g	脂 質	22.0g	24.1g	脂 質	24.9g	27.0g	脂 質	17.4g	19.5g	脂 質	21.8g	23.9g
炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.8g	161.1g
ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2353mg	3922mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2108mg	3667mg
食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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(えん下困難者用食品)ではありません。

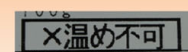
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28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

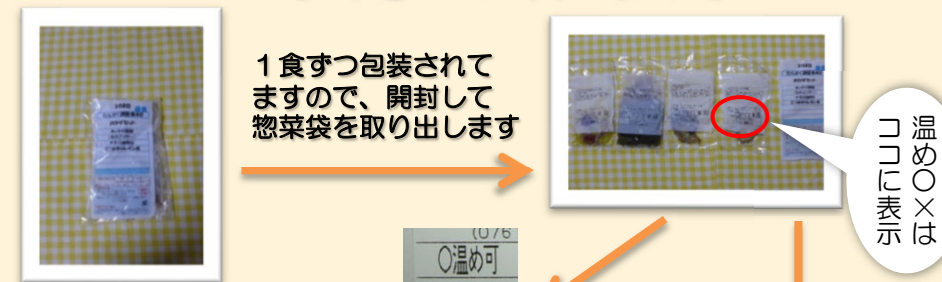
変更は9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

	9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦落 麦 卵乳麦		★ごはん120g 野菜缶かまぼこ コンニャクのおおさか炒め 法蓮草のおひたし	卵 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 大根の甘酢漬け	乳麦 乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおおさかポン酢和え	卵麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	94kcal	287kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.4g	4.9g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物	麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え	麦落 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	241kcal	434kcal	エネルギー	297kcal	490kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.1g	24.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.0g	59.9g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	706mg	707mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ	麦 麦 麦 麦落		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 菜の花の菜種和え	麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	799mg	800mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.6g	176.3g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1735mg	1738mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2222mg	2225mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	73.0g	198.7g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2299mg	2302mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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、商品は消費期限内に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



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9月17日(火)までにご連絡下さい。
9月28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16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		卵麦 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	188kcal	444kcal	エネルギー	94kcal	361kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.4g	11.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	4.4g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	20.1g	75.0g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
ナトリウム	693mg	840mg	ナトリウム	619mg	846mg	ナトリウム	629mg	876mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦落 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	241kcal	497kcal	エネルギー	297kcal	551kcal	エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	237kcal	499kcal
たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.3g	20.0g
脂質	13.3g	14.1g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	15.4g	69.6g	炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	18.0g	73.7g
ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	494mg	642mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	706mg	932mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g
◎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 ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 麦落	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 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 ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 乳麦 麦落 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	207kcal	469kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	230kcal	490kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.5g
脂質	9.2g	10.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	21.5g	76.1g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	24.2g	79.2g	炭水化物	17.6g	72.5g
ナトリウム	662mg	892mg	ナトリウム	908mg	1134mg	ナトリウム	511mg	659mg	ナトリウム	783mg	1011mg	ナトリウム	799mg	946mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g
	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	636kcal	1410kcal	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	625kcal	1411kcal
たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	39.9g	55.9g	たんぱく質	40.1g	56.2g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	40.2g	57.0g
脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	31.5g	34.9g	脂質	29.3g	32.5g
炭水化物	44.1g	209.1g	炭水化物	46.6g	210.4g	炭水化物	50.0g	214.4g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.6g	216.5g
ナトリウム	2097mg	2702mg	ナトリウム	2021mg	2622mg	ナトリウム	1735mg	2357mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2222mg	2822mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g
エネルギー	834kcal	1608kcal	エネルギー	831kcal	1607kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	826kcal	1612kcal
たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.4g
脂質	39.7g	42.2g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.5g	41.9g	脂質	36.3g	39.5g
炭水化物	73.0g	238.0g	炭水化物	75.5g	239.3g	炭水化物	77.8g	242.2g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.5g	245.4g
ナトリウム	2171mg	2776mg	ナトリウム	2098mg	2699mg	ナトリウム	1811mg	2433mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2299mg	2899mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	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、商品は消費期限内に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17日(火)までにご連絡下さい。
9月28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16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20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 厚焼玉子 ナスの油炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ		★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのあおさ炒め ポテトサラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 蓮根と牛肉のしぐれ煮 四色なます		★ごはん150g 卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 卵麦 麦 卵麦	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	281kcal	9.1g	524kcal	13.2g	304kcal	6.5g	547kcal	10.6g	311kcal	4.5g	554kcal	8.6g	248kcal	10.5g
	17.6g	23.7g	18.2g	76.5g	16.9g	84.3g	21.1g	21.7g	17.8g	18.4g	67.4g	20.9g	16.0g	73.7g
	627mg	416mg	628mg	477mg	453mg	454mg	562mg	563mg	442mg	443mg	739mg	740mg	337mg	517mg
	140mg	205mg	101mg	166mg	101mg	166mg	73mg	138mg	112mg	177mg	140mg	205mg	140mg	205mg
	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの金平 スパトマト炒め		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ		★ごはん150g キャベツメンチ バジルマカロニ きんぴられんこん たたきごぼう		★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		麦 乳麦 卵		麦 乳麦 卵	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	368kcal	12.7g	611kcal	16.8g	343kcal	6.8g	586kcal	10.9g	305kcal	7.2g	548kcal	11.3g	348kcal	7.9g
	22.8g	26.5g	23.4g	79.3g	16.6g	94.4g	17.2g	17.7g	16.6g	17.2g	94.7g	26.0g	24.1g	24.7g
	603mg	571mg	604mg	632mg	587mg	588mg	730mg	731mg	630mg	631mg	454mg	455mg	630mg	631mg
	146mg	211mg	211mg	88mg	153mg	181mg	116mg	181mg	140mg	205mg	165mg	230mg	140mg	205mg
	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン 青のりポテトサラダ		★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シヤトー 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ナスと麩の炒め煮 さつま芋サラダ		卵麦 乳麦 卵		卵麦 乳麦 卵	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	328kcal	7.6g	571kcal	11.7g	314kcal	11.0g	557kcal	15.1g	347kcal	12.1g	590kcal	16.2g	417kcal	13.8g
	20.0g	29.3g	20.6g	82.1g	19.3g	21.9g	19.9g	74.7g	20.2g	20.8g	81.1g	81.1g	24.9g	27.9g
	901mg	382mg	902mg	443mg	833mg	834mg	837mg	838mg	661mg	662mg	593mg	594mg	661mg	662mg
	121mg	186mg	186mg	125mg	190mg	190mg	136mg	201mg	193mg	258mg	85mg	150mg	193mg	258mg
	2.3g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン 青のりポテトサラダ		★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シヤトー 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ナスと麩の炒め煮 さつま芋サラダ		卵麦 乳麦 卵		卵麦 乳麦 卵	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	977kcal	29.4g	1706kcal	41.7g	961kcal	24.3g	1690kcal	36.6g	963kcal	23.8g	1692kcal	36.1g	1013kcal	28.1g
	60.4g	79.5g	62.2g	237.9g	52.8g	54.6g	54.6g	82.7g	58.4g	60.2g	64.1g	64.1g	62.3g	64.1g
	2131mg	1369mg	2134mg	1552mg	1873mg	1876mg	1876mg	2129mg	2132mg	2132mg	1733mg	1736mg	1733mg	1736mg
	407mg	602mg	602mg	314mg	509mg	509mg	325mg	520mg	445mg	640mg	390mg	585mg	445mg	640mg
	5.4g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	4.4g	4.4g
合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	1041kcal	29.8g	1770kcal	42.1g	1024kcal	24.6g	1753kcal	36.9g	1027kcal	24.2g	1756kcal	36.5g	1061kcal	28.5g
	60.5g	95.0g	62.3g	253.4g	52.9g	54.7g	54.7g	82.7g	58.5g	60.3g	64.2g	64.2g	62.4g	64.2g
	2134mg	1429mg	2137mg	1612mg	1874mg	1877mg	1877mg	2132mg	2135mg	2135mg	1736mg	1739mg	1736mg	1739mg
	414mg	609mg	609mg	317mg	512mg	512mg	332mg	527mg	451mg	646mg	397mg	592mg	451mg	646mg
	5.4g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	4.4g	4.4g
	1041kcal	29.8g	1770kcal	42.1g	1024kcal	24.6g	1753kcal	36.9g	1027kcal	24.2g	1756kcal	36.5g	1061kcal	28.5g
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	1041kcal	29.8g	1770kcal	42.1g	1024kcal	24.6g	1753kcal	36.9g	1027kcal	24.2g	1756kcal	36.5g	1061kcal	28.5g
	60.5g	95.0g	62.3g	253.4g	52.9g	54.7g	54.7g	82.7g	58.5g	60.3g	64.2g	64.2g	62.4g	64.2g
	2134mg	1429mg	2137mg	1612mg	1874mg	1877mg	1877mg	2132mg	2135mg	2135mg	1736mg	1739mg	1736mg	1739mg
	414mg	609mg	609mg	317mg	512mg	512mg	332mg	527mg	451mg	646mg	397mg	592mg	451mg	646mg
	5.4g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	4.4g	4.4g
	1041kcal	29.8g	1770kcal	42.1g	1024kcal	24.6g	1753kcal	36.9g	1027kcal	24.2g	1756kcal	36.5g	1061kcal	28.5g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内に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17日(火)までにご連絡下さい。
9月28日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

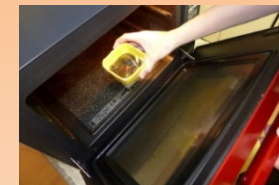
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

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ぽつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00

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

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉		卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵 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	249kcal	539kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.0g	11.9g
脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.0g	78.9g
ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	292mg	364mg
リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	リン	78mg	155mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんも煮 中華サラダ		乳麦 麦 乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	334kcal	624kcal
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	25.4g	26.1g	脂質	21.0g	21.7g
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	10.2g	73.1g	炭水化物	15.5g	78.4g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	742mg	743mg
カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	369mg	441mg	カリウム	387mg	459mg
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	131mg	208mg	リン	195mg	272mg	リン	95mg	172mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		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	347kcal	637kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g
脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	25.4g	88.3g
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	662mg	663mg
カリウム	547mg	619mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	811mg	883mg
リン	206mg	283mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg	リン	207mg	284mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal
たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g
脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	47.1g	49.2g
炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	70.5g	259.2g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	56.9g	245.6g
ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1294mg	1510mg	カリウム	1490mg	1706mg
リン	500mg	731mg	リン	402mg	633mg	リン	467mg	698mg	リン	511mg	742mg	リン	380mg	611mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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	972kcal	1842kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal
たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	47.3g	49.4g
炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	101.4g	290.1g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	87.8g	276.5g
ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1610mg	1826mg
リン	512mg	743mg	リン	408mg	639mg	リン	481mg	712mg	リン	523mg	754mg	リン	394mg	625mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」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。