

【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

| | 6月9日(月) | | | 6月10日(火) | | | 6月11日(水) | | | 6月12日(木) | | | 6月13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 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁 | 卵麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁 | 卵乳 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁 | 卵麦 麦 麦 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 | 120kcal | 386kcal | エネルギー | 188kcal | 454kcal | エネルギー | 83kcal | 357kcal | エネルギー | 174kcal | 441kcal | エネルギー | 107kcal | 380kcal | |
| 蛋白質 | 7.7g | 13.4g | 蛋白質 | 6.1g | 11.9g | 蛋白質 | 6.4g | 12.8g | 蛋白質 | 4.2g | 10.0g | 蛋白質 | 4.4g | 10.5g | |
| 脂質 | 5.2g | 6.1g | 脂質 | 10.6g | 11.5g | 脂質 | 2.4g | 3.4g | 脂質 | 10.0g | 10.9g | 脂質 | 6.8g | 7.8g | |
| 炭水化物 | 11.3g | 67.7g | 炭水化物 | 17.2g | 73.5g | 炭水化物 | 10.1g | 67.5g | 炭水化物 | 17.0g | 73.5g | 炭水化物 | 8.0g | 65.2g | |
| ナトリウム | 754mg | 1196mg | ナトリウム | 486mg | 929mg | ナトリウム | 583mg | 1027mg | ナトリウム | 428mg | 870mg | ナトリウム | 509mg | 952mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁 | 麦か 麦落か 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁 | 卵乳麦 卵麦か 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁 | 麦 麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁 | 麦 麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁 | 麦 麦 麦 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 | 276kcal | 547kcal | エネルギー | 317kcal | 594kcal | エネルギー | 218kcal | 497kcal | エネルギー | 188kcal | 461kcal | エネルギー | 207kcal | 477kcal | |
| 蛋白質 | 15.0g | 20.7g | 蛋白質 | 9.8g | 16.2g | 蛋白質 | 11.8g | 17.7g | 蛋白質 | 21.5g | 27.6g | 蛋白質 | 12.0g | 17.9g | |
| 脂質 | 14.8g | 15.7g | 脂質 | 19.6g | 21.3g | 脂質 | 13.3g | 14.2g | 脂質 | 3.5g | 4.5g | 脂質 | 9.5g | 10.4g | |
| 炭水化物 | 19.8g | 77.1g | 炭水化物 | 25.0g | 81.5g | 炭水化物 | 12.9g | 72.0g | 炭水化物 | 17.9g | 75.2g | 炭水化物 | 18.8g | 76.0g | |
| ナトリウム | 809mg | 1251mg | ナトリウム | 871mg | 1313mg | ナトリウム | 779mg | 1220mg | ナトリウム | 883mg | 1325mg | ナトリウム | 877mg | 1318mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 乳麦か 乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁 | 卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁 | 卵麦 麦 卵麦 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 | 267kcal | 539kcal | エネルギー | 213kcal | 483kcal | エネルギー | 337kcal | 604kcal | エネルギー | 261kcal | 535kcal | エネルギー | 284kcal | 550kcal | |
| 蛋白質 | 14.4g | 20.7g | 蛋白質 | 19.2g | 25.0g | 蛋白質 | 11.8g | 17.4g | 蛋白質 | 6.9g | 12.7g | 蛋白質 | 13.4g | 19.1g | |
| 脂質 | 14.2g | 15.2g | 脂質 | 5.4g | 6.3g | 脂質 | 18.1g | 19.0g | 脂質 | 16.3g | 17.2g | 脂質 | 18.1g | 19.0g | |
| 炭水化物 | 19.3g | 76.6g | 炭水化物 | 23.5g | 80.5g | 炭水化物 | 32.9g | 89.3g | 炭水化物 | 20.7g | 78.9g | 炭水化物 | 17.0g | 73.4g | |
| ナトリウム | 846mg | 1312mg | ナトリウム | 971mg | 1412mg | ナトリウム | 1060mg | 1504mg | ナトリウム | 785mg | 1226mg | ナトリウム | 742mg | 1184mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 食 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 663kcal | 1472kcal | エネルギー | 718kcal | 1531kcal | エネルギー | 638kcal | 1458kcal | エネルギー | 623kcal | 1437kcal | エネルギー | 598kcal | 1407kcal |
| 蛋白質 | 37.1g | 54.8g | 蛋白質 | 35.1g | 53.1g | 蛋白質 | 30.0g | 47.9g | 蛋白質 | 32.6g | 50.3g | 蛋白質 | 29.8g | 47.5g | |
| 脂質 | 34.2g | 37.0g | 脂質 | 35.6g | 39.1g | 脂質 | 33.8g | 36.6g | 脂質 | 29.8g | 32.6g | 脂質 | 34.4g | 37.2g | |
| 炭水化物 | 50.4g | 221.4g | 炭水化物 | 65.7g | 235.5g | 炭水化物 | 55.9g | 228.8g | 炭水化物 | 55.6g | 227.6g | 炭水化物 | 43.8g | 214.6g | |
| ナトリウム | 2409mg | 3759mg | ナトリウム | 2328mg | 3654mg | ナトリウム | 2422mg | 3751mg | ナトリウム | 2096mg | 3421mg | ナトリウム | 2128mg | 3454mg | |
| 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | |

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

変更は6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21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

ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21日(土)お届け分より反映します。

| 6月9日(月) | | | 6月10日(火) | | | 6月11日(水) | | | 6月12日(木) | | | 6月13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 | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | | 大根と鶏肉のごま味噌煮 | 麦 | | スクランブルエッグ | 卵乳 | | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | |
| 切干大根煮 | 麦 | | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | | 白菜のスープ煮 | 乳麦 | | ベーコンポテト | 卵乳麦か | | ブロッコリーの煮物 | 麦 | |
| キャベツとザーサイのナムル | 麦 | | 蒸し鶏とぜんまいのマリネ | 麦 | | オクラのおかか和え梅風味 | 麦 | | キャロットラペ | 麦 | | 一夜漬(白菜昆布) | 麦 | |
| ★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 | 120kcal | 279kcal | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 83kcal | 242kcal | エネルギー | 174kcal | 333kcal | エネルギー | 107kcal | 266kcal |
| 蛋白質 | 7.7g | 11.4g | 蛋白質 | 6.1g | 9.8g | 蛋白質 | 6.4g | 10.1g | 蛋白質 | 4.2g | 7.9g | 蛋白質 | 4.4g | 8.1g |
| 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 10.6g | 11.3g | 脂質 | 2.4g | 3.1g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 6.8g | 7.5g |
| 炭水化物 | 11.3g | 44.3g | 炭水化物 | 17.2g | 50.2g | 炭水化物 | 10.1g | 43.1g | 炭水化物 | 17.0g | 50.0g | 炭水化物 | 8.0g | 41.0g |
| ナトリウム | 754mg | 1194mg | ナトリウム | 486mg | 926mg | ナトリウム | 583mg | 1023mg | ナトリウム | 428mg | 868mg | ナトリウム | 509mg | 949mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 焼肉塩炒め | 麦か | | 肉団子の根菜あんかけ | 卵乳麦 | | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦 | | あぶらかれいみぞれ煮 | 麦 | | 肉じゃが | 麦 | |
| 大根麻婆 | 麦落か | | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | | ひじきの具だくさん煮 | 麦 | | 菜の花 | 麦 | | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | |
| 枝豆とコーンのサラダ | 麦 | | マカロニとパプリカのサラダ | 卵麦 | | 切干とツナの明太サラダ | 卵麦 | | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | | 若芽の粒マスタードサラダ | 麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 | 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 | 276kcal | 435kcal | エネルギー | 317kcal | 476kcal | エネルギー | 218kcal | 377kcal | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 207kcal | 366kcal |
| 蛋白質 | 15.0g | 18.7g | 蛋白質 | 9.8g | 13.5g | 蛋白質 | 11.8g | 15.5g | 蛋白質 | 21.5g | 25.2g | 蛋白質 | 12.0g | 15.7g |
| 脂質 | 14.8g | 15.5g | 脂質 | 19.6g | 20.3g | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 3.5g | 4.2g | 脂質 | 9.5g | 10.2g |
| 炭水化物 | 19.8g | 52.8g | 炭水化物 | 25.0g | 58.0g | 炭水化物 | 12.9g | 45.9g | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g | 炭水化物 | 18.8g | 51.8g |
| ナトリウム | 809mg | 1249mg | ナトリウム | 871mg | 1311mg | ナトリウム | 779mg | 1219mg | ナトリウム | 883mg | 1323mg | ナトリウム | 877mg | 1317mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 鶏のごまタレ煮 | 麦 | | 助宗タラの白醤油焼 | 麦 | | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦 | | チキンピカタ | 卵麦 | |
| 豚インゲンソテー | 乳麦 | | 竹輪の辛子炒め | 麦 | | 人参のきな粉和え | 麦 | | 人参グラッセ | 乳麦 | | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | |
| 豚肉と白菜のうま煮 | 麦 | | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | | コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦か | | 豚肉と小松菜の中華春雨煮 | 麦 | | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | |
| 人参と春雨のサラダ | 乳麦 | | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | 和風スパゲティ | 乳麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | |
| ★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 | 267kcal | 426kcal | エネルギー | 213kcal | 372kcal | エネルギー | 337kcal | 496kcal | エネルギー | 261kcal | 420kcal | エネルギー | 284kcal | 443kcal |
| 蛋白質 | 14.4g | 18.1g | 蛋白質 | 19.2g | 22.9g | 蛋白質 | 11.8g | 15.5g | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 | 13.4g | 17.1g |
| 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 5.4g | 6.1g | 脂質 | 18.1g | 18.8g | 脂質 | 16.3g | 17.0g | 脂質 | 18.1g | 18.8g |
| 炭水化物 | 19.3g | 52.3g | 炭水化物 | 23.5g | 56.5g | 炭水化物 | 32.9g | 65.9g | 炭水化物 | 20.7g | 53.7g | 炭水化物 | 17.0g | 50.0g |
| ナトリウム | 846mg | 1286mg | ナトリウム | 971mg | 1411mg | ナトリウム | 1060mg | 1500mg | ナトリウム | 785mg | 1225mg | ナトリウム | 742mg | 1182mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 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 | 663kcal | 1140kcal | エネルギー | 718kcal | 1195kcal | エネルギー | 638kcal | 1115kcal | エネルギー | 623kcal | 1100kcal | エネルギー | 598kcal | 1075kcal |
| 蛋白質 | 37.1g | 48.2g | 蛋白質 | 35.1g | 46.2g | 蛋白質 | 30.0g | 41.1g | 蛋白質 | 32.6g | 43.7g | 蛋白質 | 29.8g | 40.9g |
| 脂質 | 34.2g | 36.3g | 脂質 | 35.6g | 37.7g | 脂質 | 33.8g | 35.9g | 脂質 | 29.8g | 31.9g | 脂質 | 34.4g | 36.5g |
| 炭水化物 | 50.4g | 149.4g | 炭水化物 | 65.7g | 164.7g | 炭水化物 | 55.9g | 154.9g | 炭水化物 | 55.6g | 154.6g | 炭水化物 | 43.8g | 142.8g |
| ナトリウム | 2409mg | 3729mg | ナトリウム | 2328mg | 3648mg | ナトリウム | 2422mg | 3742mg | ナトリウム | 2096mg | 3416mg | ナトリウム | 2128mg | 3448mg |
| 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.7g |

★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。

お食事の作り方

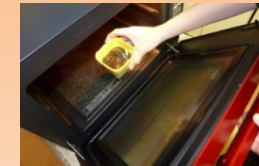


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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

変更は6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

| 6月9日(月) | | 6月10日(火) | | 6月11日(水) | | 6月12日(木) | | 6月13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 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| 五色煮豆 | 卵麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 豚すき | 乳麦 | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | | |
| 大根とひじきの煮物 | 麦 | 白花豆煮 | 麦 | 一夜漬 | 乳麦 | ひじき煮 | 乳麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | |
| ★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 | ★味噌汁(とろみ) | 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 |
| エネルギー | 118kcal | 292kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal | エネルギー | 71kcal | 245kcal | エネルギー | 76kcal | 250kcal |
| 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | 蛋白質 | 1.9g | 5.7g | 蛋白質 | 0.7g | 4.5g |
| 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 2.5g | 3.2g | 脂質 | 3.8g | 4.5g |
| 炭水化物 | 15.6g | 54.0g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 11.0g | 49.4g | 炭水化物 | 10.8g | 49.2g |
| ナトリウム | 574mg | 1097mg | ナトリウム | 421mg | 944mg | ナトリウム | 557mg | 1080mg | ナトリウム | 425mg | 948mg |
| 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 | 食塩相当量 | 1.1g | 2.4g |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| 鮭の照焼 | 麦 | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦落 | 白身フライタルタル | 卵乳麦 | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | 焼肉炒め | 乳麦 | | |
| ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 五色煮 | 乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | |
| 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 大根なます | 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 | ★味噌汁(とろみ) | 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 |
| エネルギー | 208kcal | 382kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal | エネルギー | 168kcal | 342kcal |
| 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 4.2g | 8.0g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 | 4.4g | 8.2g |
| 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 8.8g | 9.5g |
| 炭水化物 | 18.1g | 56.5g | 炭水化物 | 18.6g | 57.0g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g |
| ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 788mg | 1311mg | ナトリウム | 904mg | 1427mg | ナトリウム | 847mg | 1370mg |
| 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 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| クリームコロッケ | 乳麦か | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアソース煮 | 乳麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | 鶏の西京焼き | 乳麦 | | |
| きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | きのこきんぴら | 乳麦 | | |
| 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | 黒豆煮 | 乳麦 | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | 青菜のおひたし | 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 | ★味噌汁(とろみ) | 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 |
| エネルギー | 179kcal | 353kcal | エネルギー | 138kcal | 312kcal | エネルギー | 164kcal | 338kcal | エネルギー | 146kcal | 320kcal |
| 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 8.5g | 12.3g | 蛋白質 | 8.1g | 11.9g | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g |
| 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 4.6g | 5.3g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 5.7g | 6.4g |
| 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g |
| ナトリウム | 695mg | 1218mg | ナトリウム | 965mg | 1488mg | ナトリウム | 637mg | 1160mg | ナトリウム | 745mg | 1268mg |
| 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| エネルギー | 505kcal | 1027kcal | エネルギー | 433kcal | 955kcal | エネルギー | 443kcal | 965kcal | エネルギー | 390kcal | 912kcal |
| 蛋白質 | 20.5g | 31.9g | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g | 蛋白質 | 16.9g | 28.3g | 蛋白質 | 11.8g | 23.2g |
| 脂質 | 25.0g | 27.1g | 脂質 | 17.5g | 19.6g | 脂質 | 21.7g | 23.8g | 脂質 | 18.3g | 20.4g |
| 炭水化物 | 51.1g | 166.3g | 炭水化物 | 56.6g | 171.8g | 炭水化物 | 45.6g | 160.8g | 炭水化物 | 44.2g | 159.4g |
| ナトリウム | 2118mg | 3687mg | ナトリウム | 2174mg | 3743mg | ナトリウム | 2098mg | 3667mg | ナトリウム | 2017mg | 3586mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 9.1g |

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

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。

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21日(土)お届け分より反映します。

| | 6月9日(月) | | 6月10日(火) | | 6月11日(水) | | 6月12日(木) | | 6月13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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 | 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 卵 卵麦 麦 | ★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ | 麦 卵乳麦 卵 | ★ごはん120g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 | 麦 麦 麦 | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え | 卵麦 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 | 165kcal | 358kcal | エネルギー | 154kcal | 347kcal | エネルギー | 158kcal | 351kcal | エネルギー | 146kcal | 339kcal |
| | たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | たんぱく質 | 12.1g | 15.4g | たんぱく質 | 7.6g | 10.9g | たんぱく質 | 8.2g | 11.5g |
| | 脂質 | 7.8g | 8.3g | 脂質 | 5.5g | 6.0g | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 8.7g | 9.2g |
| 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 12.3g | 54.2g | 炭水化物 | 18.0g | 59.9g | |
| ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 801mg | 802mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 昼食 | ★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え | 麦乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け | 麦 麦 | ★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ | 麦 卵麦 麦落 卵麦 | ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ | 麦 乳麦 麦 | ★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし | 乳麦 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 | 270kcal | 463kcal | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 258kcal | 451kcal | エネルギー | 226kcal | 419kcal |
| | たんぱく質 | 16.1g | 19.4g | たんぱく質 | 14.8g | 18.1g | たんぱく質 | 18.3g | 21.6g | たんぱく質 | 12.4g | 15.7g |
| | 脂質 | 15.3g | 15.8g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 12.3g | 12.8g | 脂質 | 12.0g | 12.5g |
| 炭水化物 | 16.3g | 58.2g | 炭水化物 | 17.5g | 59.4g | 炭水化物 | 17.2g | 59.1g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | |
| ナトリウム | 756mg | 757mg | ナトリウム | 723mg | 724mg | ナトリウム | 461mg | 462mg | ナトリウム | 717mg | 718mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎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 ◎グレープフルーツ200g | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ | 麦乳麦 卵麦 | ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ | 麦乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし | 麦乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え | 麦乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え | 麦乳麦 麦落 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 | 217kcal | 410kcal | エネルギー | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 202kcal | 395kcal | エネルギー | 236kcal | 429kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g | 18.2g | たんぱく質 | 14.3g | 17.6g | たんぱく質 | 14.6g | 17.9g | たんぱく質 | 17.9g | 21.2g |
| | 脂質 | 8.7g | 9.2g | 脂質 | 13.1g | 13.6g | 脂質 | 11.7g | 12.2g | 脂質 | 9.9g | 10.4g |
| 炭水化物 | 19.4g | 61.3g | 炭水化物 | 10.3g | 52.2g | 炭水化物 | 8.3g | 50.2g | 炭水化物 | 16.7g | 58.6g | |
| ナトリウム | 882mg | 883mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | ナトリウム | 708mg | 709mg | ナトリウム | 688mg | 689mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.8g | |
| 合計 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 652kcal | 1231kcal | エネルギー | 616kcal | 1195kcal | エネルギー | 618kcal | 1197kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal |
| | たんぱく質 | 39.7g | 49.6g | たんぱく質 | 41.2g | 51.1g | たんぱく質 | 40.5g | 50.4g | たんぱく質 | 39.0g | 48.9g |
| | 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 32.8g | 34.3g | 脂質 | 30.6g | 32.1g |
| | 炭水化物 | 50.7g | 176.4g | 炭水化物 | 42.8g | 168.5g | 炭水化物 | 37.8g | 163.5g | 炭水化物 | 52.3g | 178.0g |
| ナトリウム | 2279mg | 2282mg | ナトリウム | 1994mg | 1997mg | ナトリウム | 1970mg | 1973mg | ナトリウム | 2164mg | 2167mg | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1432kcal | エネルギー | 823kcal | 1402kcal | エネルギー | 815kcal | 1394kcal | エネルギー | 847kcal | 1426kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 57.0g | たんぱく質 | 47.3g | 57.2g | たんぱく質 | 48.2g | 58.1g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g |
| | 脂質 | 38.8g | 40.3g | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 39.8g | 41.3g | 脂質 | 37.6g | 39.1g |
| | 炭水化物 | 79.6g | 205.3g | 炭水化物 | 74.7g | 200.4g | 炭水化物 | 65.6g | 191.3g | 炭水化物 | 81.2g | 206.9g |
| | ナトリウム | 2356mg | 2359mg | ナトリウム | 2068mg | 2071mg | ナトリウム | 2046mg | 2049mg | ナトリウム | 2241mg | 2244mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | |

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

ココに表示
は
温め○×は

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

※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。

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)

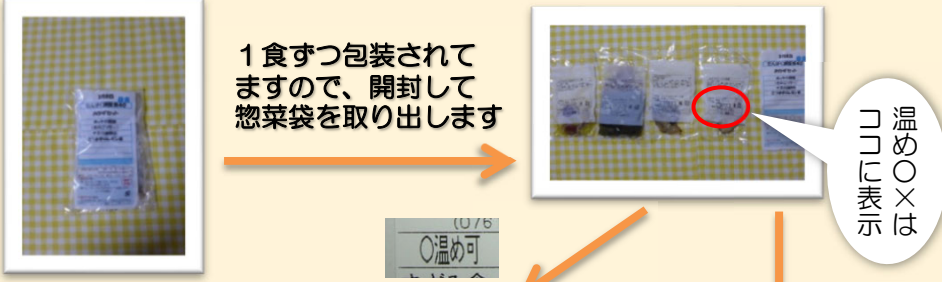
(カロリー-1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21日(土)お届け分より反映します。

| | 6月9日(月) | | 6月10日(火) | | 6月11日(水) | | 6月12日(木) | | 6月13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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 卵 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 麦 卵乳麦か 卵 麦 | ★ごはん150g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 卵麦 乳麦 麦 | | | | | |
| | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | | | | | |
| | エネルギー | 165kcal | 431kcal | エネルギー | 154kcal | 410kcal | エネルギー | 158kcal | 414kcal | エネルギー | 184kcal | 450kcal | エネルギー | 146kcal | 410kcal |
| | たんぱく質 | 8.7g | 14.5g | たんぱく質 | 12.1g | 17.3g | たんぱく質 | 7.6g | 12.9g | たんぱく質 | 8.7g | 14.6g | たんぱく質 | 8.2g | 13.8g |
| | 脂質 | 7.8g | 9.4g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 6.5g | 7.4g |
| 炭水化物 | 15.0g | 69.9g | 炭水化物 | 15.0g | 69.9g | 炭水化物 | 12.3g | 67.5g | 炭水化物 | 18.0g | 72.9g | 炭水化物 | 13.7g | 69.8g | |
| ナトリウム | 641mg | 867mg | ナトリウム | 599mg | 746mg | ナトリウム | 801mg | 973mg | ナトリウム | 759mg | 985mg | ナトリウム | 729mg | 956mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 麦乳麦 乳麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦か 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃがが煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 卵麦 麦落 卵麦 麦 | ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉とこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 乳麦 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 | 270kcal | 529kcal | エネルギー | 241kcal | 508kcal | エネルギー | 258kcal | 531kcal | エネルギー | 226kcal | 480kcal | エネルギー | 207kcal | 475kcal |
| | たんぱく質 | 16.1g | 21.4g | たんぱく質 | 14.8g | 20.7g | たんぱく質 | 18.3g | 24.6g | たんぱく質 | 12.4g | 17.5g | たんぱく質 | 15.3g | 21.3g |
| | 脂質 | 15.3g | 16.6g | 脂質 | 11.6g | 12.7g | 脂質 | 12.3g | 14.0g | 脂質 | 12.0g | 12.8g | 脂質 | 11.1g | 12.7g |
| 炭水化物 | 16.3g | 70.8g | 炭水化物 | 17.5g | 73.4g | 炭水化物 | 17.2g | 73.0g | 炭水化物 | 17.6g | 72.0g | 炭水化物 | 12.3g | 67.4g | |
| ナトリウム | 756mg | 946mg | ナトリウム | 723mg | 950mg | ナトリウム | 461mg | 687mg | ナトリウム | 717mg | 865mg | ナトリウム | 806mg | 1035mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.6g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎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 ◎グレープフルーツ200g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦乳麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) | 麦乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 麦乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 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 | 217kcal | 471kcal | エネルギー | 221kcal | 477kcal | エネルギー | 202kcal | 464kcal | エネルギー | 236kcal | 500kcal | エネルギー | 263kcal | 517kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g | 20.0g | たんぱく質 | 14.3g | 19.5g | たんぱく質 | 14.6g | 20.2g | たんぱく質 | 17.9g | 23.6g | たんぱく質 | 15.3g | 20.5g |
| | 脂質 | 8.7g | 9.5g | 脂質 | 13.1g | 13.9g | 脂質 | 11.7g | 12.7g | 脂質 | 9.9g | 10.8g | 脂質 | 13.3g | 14.1g |
| 炭水化物 | 19.4g | 73.6g | 炭水化物 | 10.3g | 65.3g | 炭水化物 | 8.3g | 63.5g | 炭水化物 | 16.7g | 72.8g | 炭水化物 | 19.2g | 73.7g | |
| ナトリウム | 882mg | 1030mg | ナトリウム | 672mg | 924mg | ナトリウム | 708mg | 938mg | ナトリウム | 688mg | 915mg | ナトリウム | 658mg | 831mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | |
| 合計 | 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 | 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 | 652kcal | 1431kcal | エネルギー | 616kcal | 1395kcal | エネルギー | 618kcal | 1409kcal | エネルギー | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 616kcal | 1402kcal |
| | たんぱく質 | 39.7g | 55.9g | たんぱく質 | 41.2g | 57.5g | たんぱく質 | 40.5g | 57.7g | たんぱく質 | 39.0g | 55.7g | たんぱく質 | 38.8g | 55.6g |
| | 脂質 | 31.8g | 35.5g | 脂質 | 30.2g | 32.8g | 脂質 | 32.8g | 36.2g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 30.9g | 34.2g |
| | 炭水化物 | 50.7g | 214.3g | 炭水化物 | 42.8g | 208.6g | 炭水化物 | 37.8g | 204.0g | 炭水化物 | 52.3g | 217.7g | 炭水化物 | 45.2g | 210.9g |
| ナトリウム | 2279mg | 2843mg | ナトリウム | 1994mg | 2620mg | ナトリウム | 1970mg | 2598mg | ナトリウム | 2164mg | 2765mg | ナトリウム | 2193mg | 2822mg | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1632kcal | エネルギー | 823kcal | 1602kcal | エネルギー | 815kcal | 1606kcal | エネルギー | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 813kcal | 1599kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 63.3g | たんぱく質 | 47.3g | 63.6g | たんぱく質 | 48.2g | 65.4g | たんぱく質 | 46.4g | 63.1g | たんぱく質 | 46.5g | 63.3g |
| | 脂質 | 38.8g | 42.5g | 脂質 | 37.3g | 39.9g | 脂質 | 39.8g | 43.2g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 37.9g | 41.2g |
| | 炭水化物 | 79.6g | 243.2g | 炭水化物 | 74.7g | 240.5g | 炭水化物 | 65.6g | 231.8g | 炭水化物 | 81.2g | 246.6g | 炭水化物 | 73.0g | 238.7g |
| | ナトリウム | 2356mg | 2920mg | ナトリウム | 2068mg | 2694mg | ナトリウム | 2046mg | 2674mg | ナトリウム | 2241mg | 2842mg | ナトリウム | 2269mg | 2898mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.3g | |

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)

※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6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21日(土)お届け分より反映します。

| | 6月9日(月) | | 6月10日(火) | | 6月11日(水) | | 6月12日(木) | | 6月13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 野菜入りトマトビーンズ 揚げと人参の煮びたし コーンサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン | 卵 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え | 卵麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ たたきごぼう | 乳麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 かぼちゃのゴマ煮 人参と春雨のサラダ | 乳麦 麦 乳麦 | | |
| | エネルギー | 303kcal | 546kcal | 255kcal | 498kcal | 227kcal | 470kcal | 258kcal | 501kcal | 290kcal | 533kcal | |
| | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g | 9.4g | 13.5g | 4.4g | 8.5g | 6.5g | 10.6g | 6.0g | 10.1g | |
| | 脂質 | 20.8g | 21.4g | 15.6g | 16.2g | 15.3g | 15.9g | 13.9g | 14.5g | 14.4g | 15.0g | |
| | 炭水化物 | 23.1g | 75.9g | 18.4g | 71.2g | 18.5g | 71.3g | 26.3g | 79.1g | 34.0g | 86.8g | |
| | ナトリウム | 439mg | 440mg | 595mg | 596mg | 576mg | 577mg | 377mg | 378mg | 617mg | 618mg | |
| | カリウム | 502mg | 563mg | 366mg | 427mg | 225mg | 286mg | 456mg | 517mg | 501mg | 562mg | |
| | リン | 150mg | 215mg | 111mg | 176mg | 88mg | 153mg | 112mg | 177mg | 94mg | 159mg | |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.0g | 1.0g | 1.6g | 1.6g | |
| | 昼食 | ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 鶏じゃが煮 ツナのマヨパスタ | 乳麦 麦 麦落 卵乳麦 | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ パスタのサラダ | 麦か 乳麦か 卵乳麦 | ★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ | 卵乳麦 麦落 卵乳麦え | ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ひじきの柚子胡椒マヨ | 麦 乳麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g ゴーヤチャンプル マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ | 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 | |
| エネルギー | | 332kcal | 575kcal | 401kcal | 644kcal | 361kcal | 604kcal | 406kcal | 649kcal | 354kcal | 597kcal | |
| たんぱく質 | | 12.4g | 16.5g | 8.2g | 12.3g | 13.5g | 17.6g | 11.4g | 15.5g | 9.0g | 13.1g | |
| 脂質 | | 14.2g | 14.8g | 28.7g | 29.3g | 21.1g | 21.7g | 31.0g | 31.6g | 24.0g | 24.6g | |
| 炭水化物 | | 34.0g | 86.8g | 25.1g | 77.9g | 28.3g | 81.1g | 20.6g | 73.4g | 24.0g | 76.8g | |
| ナトリウム | | 760mg | 761mg | 571mg | 572mg | 777mg | 778mg | 650mg | 651mg | 697mg | 698mg | |
| カリウム | | 563mg | 624mg | 275mg | 336mg | 513mg | 574mg | 526mg | 587mg | 332mg | 393mg | |
| リン | | 167mg | 232mg | 93mg | 158mg | 180mg | 245mg | 164mg | 229mg | 109mg | 174mg | |
| 食塩相当量 | | 1.9g | 1.9g | 1.5g | 1.5g | 2.0g | 2.0g | 1.7g | 1.7g | 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 | | ◎パイナップル(缶) 75g | | |
| | ★ごはん150g チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます | 麦 麦 | ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ | 卵乳麦 乳麦 卵 | ★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえのきのさつと煮 カラフルサラダ | 麦え 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ じゃがいもの塩昆布バター 切干と人参のハリハリ | 麦 麦 乳麦 | | |
| | エネルギー | 345kcal | 588kcal | 327kcal | 570kcal | 371kcal | 614kcal | 298kcal | 541kcal | 323kcal | 566kcal | |
| | たんぱく質 | 9.9g | 14.0g | 9.9g | 14.0g | 8.2g | 12.3g | 11.2g | 15.3g | 13.1g | 17.2g | |
| | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 11.9g | 12.5g | 19.4g | 20.0g | 15.1g | 15.7g | 17.6g | 18.2g | |
| | 炭水化物 | 25.4g | 78.2g | 44.5g | 97.3g | 41.4g | 94.2g | 28.6g | 81.4g | 27.0g | 79.8g | |
| | ナトリウム | 791mg | 792mg | 527mg | 528mg | 703mg | 704mg | 532mg | 533mg | 677mg | 678mg | |
| | カリウム | 451mg | 512mg | 682mg | 743mg | 493mg | 554mg | 453mg | 514mg | 695mg | 756mg | |
| | リン | 134mg | 199mg | 164mg | 229mg | 140mg | 205mg | 178mg | 243mg | 165mg | 230mg | |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.3g | 1.3g | 1.8g | 1.8g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | |
| 夕食 | ★ごはん150g 鶏肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます | 麦 麦 | ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ | 卵乳麦 乳麦 卵 | ★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえのきのさつと煮 カラフルサラダ | 麦え 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ じゃがいもの塩昆布バター 切干と人参のハリハリ | 麦 麦 乳麦 | | |
| | エネルギー | 345kcal | 588kcal | 327kcal | 570kcal | 371kcal | 614kcal | 298kcal | 541kcal | 323kcal | 566kcal | |
| | たんぱく質 | 9.9g | 14.0g | 9.9g | 14.0g | 8.2g | 12.3g | 11.2g | 15.3g | 13.1g | 17.2g | |
| | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 11.9g | 12.5g | 19.4g | 20.0g | 15.1g | 15.7g | 17.6g | 18.2g | |
| | 炭水化物 | 25.4g | 78.2g | 44.5g | 97.3g | 41.4g | 94.2g | 28.6g | 81.4g | 27.0g | 79.8g | |
| | ナトリウム | 791mg | 792mg | 527mg | 528mg | 703mg | 704mg | 532mg | 533mg | 677mg | 678mg | |
| | カリウム | 451mg | 512mg | 682mg | 743mg | 493mg | 554mg | 453mg | 514mg | 695mg | 756mg | |
| | リン | 134mg | 199mg | 164mg | 229mg | 140mg | 205mg | 178mg | 243mg | 165mg | 230mg | |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.3g | 1.3g | 1.8g | 1.8g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | |
| | 合計 | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | 983kcal | 1712kcal | 959kcal | 1688kcal | 962kcal | 1691kcal | 967kcal | 1696kcal |
| たんぱく質 | | 29.4g | 41.7g | 27.5g | 39.8g | 26.1g | 38.4g | 29.1g | 41.4g | 28.1g | 40.4g | |
| 脂質 | | 57.2g | 59.0g | 56.2g | 58.0g | 55.8g | 57.6g | 60.0g | 61.8g | 56.0g | 57.8g | |
| 炭水化物 | | 82.5g | 240.9g | 88.0g | 246.4g | 88.2g | 246.6g | 75.5g | 233.9g | 85.0g | 243.4g | |
| ナトリウム | | 1990mg | 1993mg | 1693mg | 1696mg | 2056mg | 2059mg | 1559mg | 1562mg | 1991mg | 1994mg | |
| カリウム | | 1516mg | 1699mg | 1323mg | 1506mg | 1231mg | 1414mg | 1435mg | 1618mg | 1528mg | 1711mg | |
| リン | | 451mg | 646mg | 368mg | 563mg | 408mg | 603mg | 454mg | 649mg | 368mg | 563mg | |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 4.3g | 4.3g | 5.3g | 5.3g | 4.1g | 4.1g | 5.1g | 5.1g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | 1031kcal | 1760kcal | 1022kcal | 1751kcal | 1026kcal | 1755kcal | 1030kcal | 1759kcal |
| たんぱく質 | | 29.8g | 42.1g | 27.9g | 40.2g | 26.4g | 38.7g | 29.5g | 41.8g | 28.4g | 40.7g | |
| 脂質 | 57.3g | 59.1g | 56.3g | 58.1g | 55.9g | 57.7g | 60.1g | 61.9g | 56.1g | 57.9g | | |
| 炭水化物 | 98.0g | 256.4g | 99.5g | 257.9g | 103.4g | 261.9g | 91.0g | 249.4g | 100.2g | 258.6g | | |
| ナトリウム | 1993mg | 1996mg | 1696mg | 1699mg | 2057mg | 2060mg | 1562mg | 1565mg | 1992mg | 1995mg | | |
| カリウム | 1576mg | 1759mg | 1379mg | 1562mg | 1288mg | 1471mg | 1495mg | 1678mg | 1585mg | 1768mg | | |
| リン | 458mg | 653mg | 374mg | 569mg | 411mg | 606mg | 461mg | 656mg | 371mg | 566mg | | |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 4.3g | 4.3g | 5.3g | 5.3g | 4.1g | 4.1g | 5.1g | 5.1g | | |

※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

ココに表示

温め〇×は

〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

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

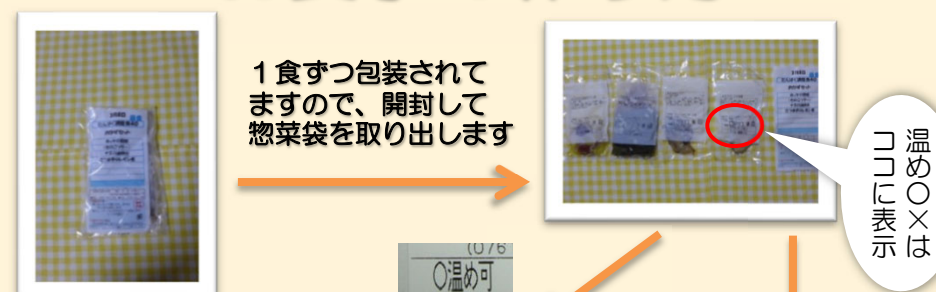
生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月10日(火)までにご連絡下さい。
6月21日(土)お届け分より反映します。

| | 6月9日(月) | | 6月10日(火) | | 6月11日(水) | | 6月12日(木) | | 6月13日(金) | | | | | | |
|-------|--|---------------|---|--------------|---|---------------------|--|---------------------|---|----------------------|---------|----------|----------|---------|----------|
| | 品名 | アレルゲン | 品名 | アレルゲン | 品名 | アレルゲン | 品名 | アレルゲン | 品名 | アレルゲン | | | | | |
| 朝食 | ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ | 麦 乳麦 乳麦 | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ | 麦 麦 乳麦 | ★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル | 卵 乳麦 麦 | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物 | 卵 乳麦 麦 | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリナーサラダ | 卵 乳麦 卵乳麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 228kcal | 518kcal | エネルギー | 180kcal | 470kcal | エネルギー | 229kcal | 519kcal | エネルギー | 185kcal | 475kcal |
| | たんぱく質 | 12.4g | 17.3g | たんぱく質 | 9.7g | 14.6g | たんぱく質 | 10.1g | 15.0g | たんぱく質 | 10.1g | 15.0g | たんぱく質 | 7.3g | 12.2g |
| | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 11.2g | 11.9g |
| | 炭水化物 | 18.1g | 81.0g | 炭水化物 | 25.6g | 88.5g | 炭水化物 | 16.5g | 79.4g | 炭水化物 | 29.8g | 92.7g | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g |
| | ナトリウム | 528mg | 529mg | ナトリウム | 668mg | 669mg | ナトリウム | 529mg | 530mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 635mg | 636mg |
| | カリウム | 492mg | 564mg | カリウム | 457mg | 529mg | カリウム | 386mg | 458mg | カリウム | 514mg | 586mg | カリウム | 358mg | 430mg |
| | リン | 175mg | 252mg | リン | 158mg | 235mg | リン | 129mg | 206mg | リン | 157mg | 234mg | リン | 110mg | 187mg |
| | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚げナスの煮物 大根の甘酢漬 | 麦 乳麦 麦 | ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ | 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナツ炒め | 麦 卵麦 卵麦 麦落 | ★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 中華サラダ | 麦 乳麦 麦 乳麦 | ★ごはん180g アジのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ | 麦 乳麦 卵麦 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 | 306kcal | 596kcal | エネルギー | 295kcal | 585kcal | エネルギー | 334kcal | 624kcal | エネルギー | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal |
| | たんぱく質 | 13.3g | 18.2g | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g | たんぱく質 | 16.6g | 21.5g | たんぱく質 | 15.5g | 20.4g | たんぱく質 | 17.8g | 22.7g |
| | 脂質 | 21.3g | 22.0g | 脂質 | 19.1g | 19.8g | 脂質 | 21.1g | 21.8g | 脂質 | 15.3g | 16.0g | 脂質 | 16.9g | 17.6g |
| | 炭水化物 | 15.2g | 78.1g | 炭水化物 | 18.3g | 81.2g | 炭水化物 | 18.9g | 81.8g | 炭水化物 | 16.4g | 79.3g | 炭水化物 | 16.1g | 79.0g |
| | ナトリウム | 564mg | 565mg | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 467mg | 468mg | ナトリウム | 774mg | 775mg | ナトリウム | 636mg | 637mg |
| | カリウム | 576mg | 648mg | カリウム | 555mg | 627mg | カリウム | 615mg | 687mg | カリウム | 451mg | 523mg | カリウム | 497mg | 569mg |
| | リン | 180mg | 257mg | リン | 145mg | 222mg | リン | 237mg | 314mg | リン | 63mg | 140mg | リン | 223mg | 300mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし | 麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ | 卵 麦 | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ | 麦 卵 卵乳麦 | ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 たたきごぼう | 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 | 287kcal | 577kcal | エネルギー | 269kcal | 559kcal | エネルギー | 322kcal | 612kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 299kcal | 589kcal |
| | たんぱく質 | 12.9g | 17.8g | たんぱく質 | 17.3g | 22.2g | たんぱく質 | 13.9g | 18.8g | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g | たんぱく質 | 13.6g | 18.5g |
| | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 19.0g | 19.7g | 脂質 | 18.9g | 19.6g | 脂質 | 17.9g | 18.6g |
| | 炭水化物 | 13.5g | 76.4g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 24.2g | 87.1g | 炭水化物 | 15.5g | 78.4g | 炭水化物 | 21.1g | 84.0g |
| | ナトリウム | 782mg | 783mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 568mg | 569mg | ナトリウム | 508mg | 509mg | ナトリウム | 663mg | 664mg |
| | カリウム | 402mg | 474mg | カリウム | 573mg | 645mg | カリウム | 568mg | 640mg | カリウム | 433mg | 505mg | カリウム | 543mg | 615mg |
| | リン | 169mg | 246mg | リン | 217mg | 294mg | リン | 158mg | 235mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 183mg | 260mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 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 | 784kcal | 1654kcal | エネルギー | 792kcal | 1662kcal | エネルギー | 836kcal | 1706kcal | エネルギー | 795kcal | 1665kcal | エネルギー | 778kcal | 1648kcal |
| | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g |
| | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 脂質 | 41.4g | 43.5g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 42.2g | 44.3g | 脂質 | 46.0g | 48.1g |
| | 炭水化物 | 46.8g | 235.5g | 炭水化物 | 65.4g | 254.1g | 炭水化物 | 59.6g | 248.3g | 炭水化物 | 61.7g | 250.4g | 炭水化物 | 51.3g | 240.0g |
| | ナトリウム | 1874mg | 1877mg | ナトリウム | 2086mg | 2089mg | ナトリウム | 1564mg | 1567mg | ナトリウム | 2018mg | 2021mg | ナトリウム | 1934mg | 1937mg |
| | カリウム | 1470mg | 1686mg | カリウム | 1585mg | 1801mg | カリウム | 1569mg | 1785mg | カリウム | 1398mg | 1614mg | カリウム | 1398mg | 1614mg |
| | リン | 524mg | 755mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 524mg | 755mg | リン | 403mg | 634mg | リン | 516mg | 747mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 3.9g | 3.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 912kcal | 1782kcal | エネルギー | 918kcal | 1788kcal | エネルギー | 964kcal | 1834kcal | エネルギー | 891kcal | 1761kcal | エネルギー | 906kcal |
| たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 42.2g | 56.9g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | |
| 脂質 | 49.0g | 51.1g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 49.1g | 51.2g | 脂質 | 42.4g | 44.5g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | |
| 炭水化物 | 77.7g | 266.4g | 炭水化物 | 95.9g | 284.6g | 炭水化物 | 90.5g | 279.2g | 炭水化物 | 84.7g | 273.4g | 炭水化物 | 82.2g | 270.9g | |
| ナトリウム | 1880mg | 1883mg | ナトリウム | 2098mg | 2091mg | ナトリウム | 1570mg | 1573mg | ナトリウム | 2024mg | 2027mg | ナトリウム | 1940mg | 1943mg | |
| カリウム | 1590mg | 1806mg | カリウム | 1699mg | 1915mg | カリウム | 1689mg | 1905mg | カリウム | 1511mg | 1727mg | カリウム | 1518mg | 1734mg | |
| リン | 538mg | 769mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 538mg | 769mg | リン | 415mg | 646mg | リン | 530mg | 761mg | |
| 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 3.9g | 3.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |

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)

※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。