

【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

変更は6月24日(火)までにご連絡下さい。
7月5日(土)お届け分より反映します。

	6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27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	★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		
	豚肉と大根の煮物	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		大根と竹輪の煮物	麦	
食	ネギ味噌炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		白菜のとろみ煮	麦	
	カリフラワーのピクルス			蕪と柚子の甘酢漬			スープキャベツ	麦		大根のあっさり生姜漬	麦		金時豆煮	麦	
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
食	エネルギー	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	117kcal	382kcal	エネルギー	130kcal	406kcal	エネルギー	113kcal	385kcal
食	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	5.4g	11.3g
食	脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7.7g	9.4g	脂質	0.5g	1.4g
食	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	21.4g	79.0g
食	ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	500mg	966mg	ナトリウム	551mg	992mg	ナトリウム	453mg	895mg
食	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼	★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		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏肉のきのこあん	麦		キーマカレーのルー	乳麦	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦		切干とインゲンの煮物	麦	
	玉子スパサラダ	卵乳麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		菜の花とツナの辛子和え	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	275kcal	547kcal	エネルギー	267kcal	537kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	187kcal	459kcal
食	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	9.8g	15.4g	蛋白質	11.7g	17.8g
食	脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	7.3g	8.3g
食	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.3g	75.3g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	20.4g	77.6g
食	ナトリウム	874mg	1340mg	ナトリウム	928mg	1369mg	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	816mg	1260mg	ナトリウム	957mg	1398mg
食	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g
夕	★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		
	メバルのバジルオリーブ焼			キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		鯖の味噌煮	麦		ホイコーロー	麦落	
食	人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		一口ナスのオランダ煮	麦	
	五色煮豆	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		バジルポテトチキン	卵乳麦	
食	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	211kcal	478kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	287kcal	560kcal	エネルギー	355kcal	632kcal
食	蛋白質	16.8g	22.7g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	13.6g	19.9g
食	脂質	10.7g	11.6g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	17.3g	18.3g	脂質	25.0g	26.7g
食	炭水化物	12.4g	69.1g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	19.8g	77.1g	炭水化物	19.4g	75.9g
食	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	783mg	1226mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	744mg	1186mg
食	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	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	626kcal	1442kcal	エネルギー	677kcal	1482kcal	エネルギー	646kcal	1454kcal	エネルギー	638kcal	1454kcal	エネルギー	655kcal	1476kcal
食	蛋白質	35.1g	53.6g	蛋白質	27.8g	45.1g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	45.3g	50.7g	蛋白質	30.7g	49.0g
食	脂質	30.8g	34.4g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	31.3g	34.1g	脂質	34.2g	37.8g	脂質	32.8g	36.4g
食	炭水化物	50.6g	221.1g	炭水化物	59.1g	229.3g	炭水化物	58.5g	229.1g	炭水化物	52.6g	222.7g	炭水化物	61.2g	232.5g
食	ナトリウム	1941mg	3291mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2228mg	3578mg	ナトリウム	2244mg	3571mg	ナトリウム	2154mg	3479mg
食	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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。

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

変更は6月24日(火)までにご連絡下さい。
7月5日(土)お届け分より反映します。

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27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		
豚肉と大根の煮物	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		大根と竹輪の煮物	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		白菜のとろみ煮	麦	
カリフラワーのピクルス			蕪と柚子の甘酢漬			スープキャベツ	乳麦		大根のあつさり生姜漬	麦		金時豆煮	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	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	0.5g	1.2g
炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	21.4g	54.4g
ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	500mg	940mg	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	453mg	893mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏肉のきのこあん	麦		キーマカレーのルー	乳麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦		切干とインゲンの煮物	麦	
玉子スパサラダ	卵乳麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		菜の花とツナの辛子和え	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	275kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.7g	15.4g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.3g	8.0g
炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	20.4g	53.4g
ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	957mg	1397mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メバルのバジルオリーブ焼			キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		鯖の味噌煮			ホイコーロー	麦落	
人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	卵麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		ーロナスのオランダ煮	麦	
五色煮豆	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		バジルポテトチキン	卵乳麦	
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	211kcal	370kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	355kcal	514kcal
蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.6g	17.3g
脂質	10.7g	11.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	25.0g	25.7g
炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.4g	52.4g
ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	744mg	1184mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	3.0g
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	626kcal	1103kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.7g	41.8g
脂質	30.8g	32.9g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	32.8g	34.9g
炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	61.2g	160.2g
ナトリウム	1941mg	3261mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2228mg	3548mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2154mg	3474mg
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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。

お食事の作り方

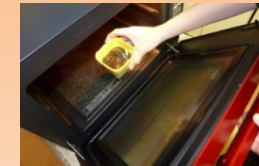


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

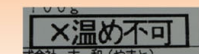
【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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24日(火)までにご連絡下さい。
 7月5日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27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			
鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		
一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのゴマ酢和え	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	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦		
ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦		
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	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	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	★全粥240g		
白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		
大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白花豆煮	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	ゴボウのヒリ辛サラダ	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	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g
ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	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	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g
脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g
ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g

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

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24日(火)までにご連絡下さい。
7月5日(土)お届け分より反映します。

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 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	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落						
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g	
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし	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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g	
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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g	
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g	
合計	合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g	
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g	
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

温め方は「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)

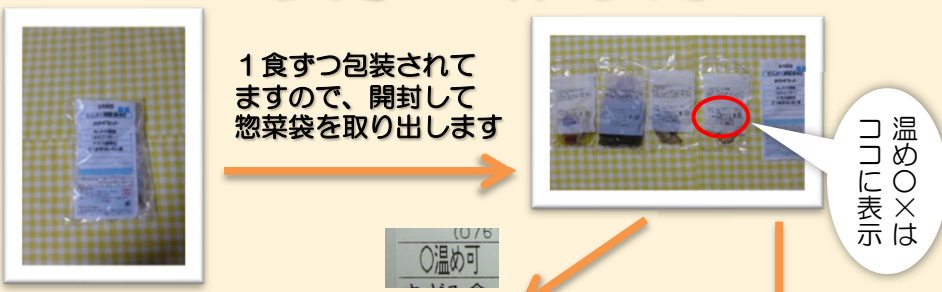
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月24日(火)までにご連絡下さい。
7月5日(土)お届け分より反映します。

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	393kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.5g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.5g	71.6g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナツ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦落					
	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	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g
炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	718mg	946mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	241kcal	507kcal	エネルギー	278kcal	537kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g	
ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	872mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
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	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	46.3g	210.8g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g
ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2161mg	2788mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2245mg	2847mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	74.1g	238.6g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2322mg	2924mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

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。
※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。

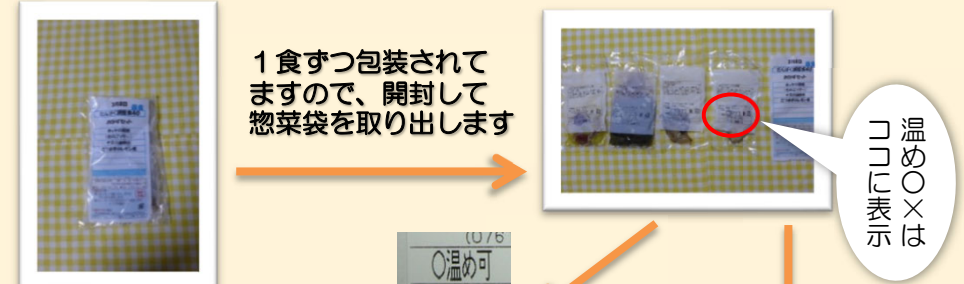
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

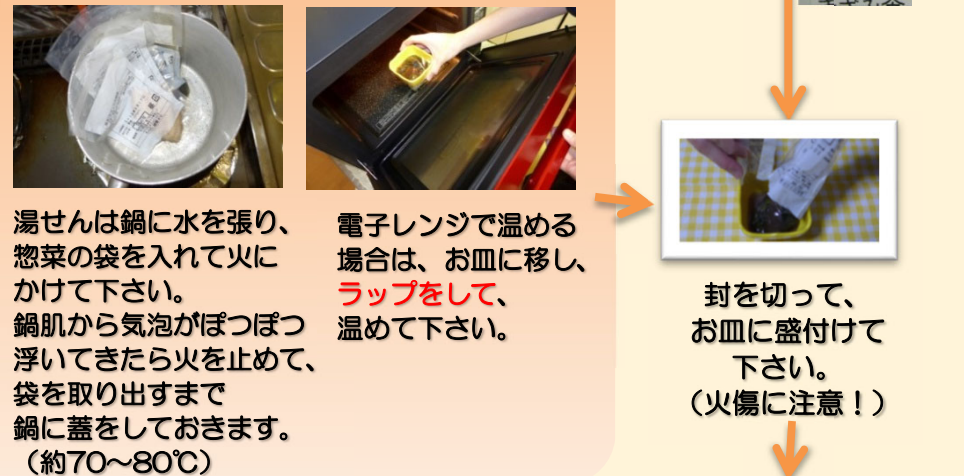
変更は6月24日(火)までにご連絡下さい。
7月5日(土)お届け分より反映します。

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27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 豆腐ステーキ 竹輪のごま炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 マカロニと法蓮草のソテー パインキャロットラベ		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう		
	エネルギー	293kcal	536kcal	249kcal	492kcal	260kcal	503kcal	276kcal	519kcal	300kcal	543kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	5.7g	9.8g	7.1g	11.2g	5.4g	9.5g	8.9g	13.0g
	脂質	20.3g	20.9g	17.0g	17.6g	12.4g	13.0g	18.8g	19.4g	15.2g	15.8g
	炭水化物	19.2g	72.0g	20.0g	72.8g	29.6g	82.4g	23.2g	76.0g	31.4g	84.2g
	ナトリウム	635mg	636mg	561mg	562mg	539mg	540mg	533mg	534mg	540mg	541mg
	カリウム	261mg	322mg	408mg	469mg	336mg	397mg	438mg	499mg	392mg	453mg
	リン	83mg	148mg	120mg	185mg	107mg	172mg	98mg	163mg	134mg	199mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 酢豚 人参しりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら かぼちゃのゴマ煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	エネルギー	340kcal	583kcal	352kcal	595kcal	331kcal	574kcal	362kcal	605kcal	344kcal	587kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	11.6g	15.7g	11.6g	15.7g	10.2g	14.3g	11.7g	15.8g
	脂質	21.6g	22.2g	16.9g	17.5g	16.5g	17.1g	19.6g	20.2g	22.8g	23.4g
	炭水化物	24.9g	77.7g	38.7g	91.5g	34.2g	87.0g	34.9g	87.7g	23.8g	76.6g
	ナトリウム	781mg	782mg	693mg	694mg	533mg	534mg	619mg	620mg	649mg	650mg
	カリウム	307mg	368mg	696mg	757mg	737mg	798mg	440mg	501mg	456mg	517mg
	リン	109mg	174mg	167mg	232mg	160mg	225mg	116mg	181mg	144mg	209mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚肉とコーンのベッパー丼の具 ツナあつさり煮 ジャガ芋きんぴら		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパロトニー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ		★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 中華サラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 インゲンソテー 小倉金時 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え		
	エネルギー	349kcal	592kcal	368kcal	611kcal	385kcal	628kcal	321kcal	564kcal	336kcal	579kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	12.2g	16.3g	8.2g	12.3g	11.6g	15.7g	9.2g	13.3g
	脂質	18.1g	18.7g	20.1g	20.7g	24.4g	25.0g	18.2g	18.8g	22.4g	23.0g
	炭水化物	35.1g	87.9g	30.4g	83.2g	32.4g	85.2g	26.6g	79.4g	25.6g	78.4g
	ナトリウム	748mg	749mg	849mg	850mg	800mg	801mg	537mg	538mg	808mg	809mg
	カリウム	592mg	653mg	527mg	588mg	333mg	394mg	507mg	568mg	675mg	736mg
	リン	140mg	205mg	160mg	225mg	109mg	174mg	165mg	230mg	148mg	213mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	982kcal	1711kcal	969kcal	1698kcal	976kcal	1705kcal	959kcal	1688kcal	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	29.5g	41.8g	26.9g	39.2g	27.2g	39.5g	29.8g	42.1g
	脂質	60.0g	61.8g	54.0g	55.8g	53.3g	55.1g	56.6g	58.4g	60.4g	62.2g
	炭水化物	79.2g	237.6g	89.1g	247.5g	96.2g	254.6g	84.7g	243.1g	80.8g	239.2g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	2103mg	2106mg	1872mg	1875mg	1689mg	1692mg	1997mg	2000mg
	カリウム	1160mg	1343mg	1631mg	1814mg	1406mg	1589mg	1385mg	1568mg	1523mg	1706mg
	リン	332mg	527mg	447mg	642mg	376mg	571mg	379mg	574mg	426mg	621mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	1033kcal	1762kcal	1024kcal	1753kcal	1022kcal	1751kcal	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	29.9g	42.2g	27.3g	39.6g	27.5g	39.8g	30.2g	42.5g
	脂質	60.1g	61.9g	54.1g	55.9g	53.4g	55.2g	56.7g	58.5g	60.5g	62.3g
	炭水化物	90.7g	249.1g	104.6g	263.0g	107.7g	266.1g	99.9g	258.3g	92.3g	250.7g
	ナトリウム	2176mg	2170mg	2106mg	2109mg	1875mg	1878mg	1690mg	1693mg	2000mg	2003mg
	カリウム	1216mg	1399mg	1691mg	1874mg	1462mg	1645mg	1442mg	1625mg	1579mg	1762mg
	リン	338mg	533mg	454mg	649mg	382mg	577mg	382mg	577mg	432mg	627mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	5.2g	5.2g

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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)

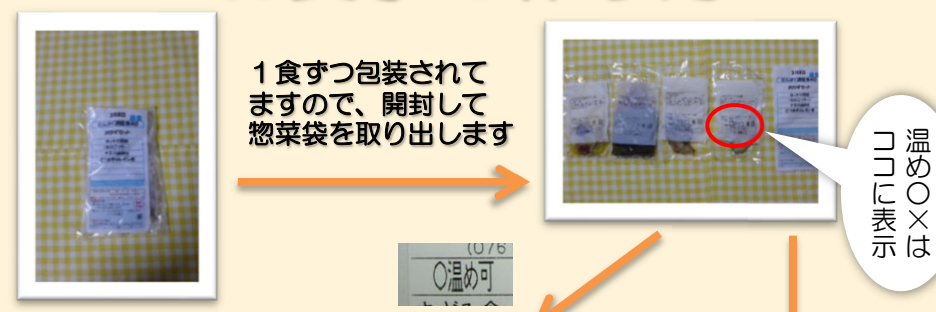
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月24日(火)までにご連絡下さい。
7月5日(土)お届け分より反映します。

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27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 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 竹輪の五色きんぴら カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 卵乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦え 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 麦落か 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ	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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g 大豆とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 パスタのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	乳麦 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	313kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
夕食	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 841mg 228mg 2.1g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg 252mg 1.9g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 687mg 669mg 282mg 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	828kcal	1698kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g
合計(間食込)	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1824kcal 54.9g 44.2g 294.7g 2093mg 1979mg 763mg 5.3g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1835kcal 54.2g 47.3g 284.0g 2162mg 1491mg 702mg 5.5g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1786kcal 54.3g 48.0g 276.1g 2193mg 1923mg 729mg 5.5g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1755kcal 54.0g 48.5g 265.2g 2040mg 1612mg 677mg 5.2g	★ごはん180g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1773kcal 54.0g 48.5g 273.1g 2017mg 1919mg 769mg 5.1g					

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)

※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。