【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30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4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	★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		
	里芋のそぼろ煮		乳麦	がんもどきの含め煮		麦	法蓮草と豆腐の卵とじ		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	キャベツの土佐煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ふきの含め煮		乳麦	じゃがいもといんげんの煮物		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	マカロニとツナの和風炒め		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	人参のおかかサラダ		麦	大根の酢醤油漬け		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	135kcal	402kcal	エネルギー	130kcal	397kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	108kcal	386kcal	エネルギー	109kcal	381kcal
	蛋白質	6.9g	12.8g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	6.7g	13.3g	蛋白質	5.7g	12.0g
	脂 質	2.1g	3.0g	脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	4.9g	5.8g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	3.5g	4.5g
	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	13.5g	70.3g	炭水化物	10.0g	68.2g	炭水化物	15.8g	72.4g	炭水化物	14.4g	71.6g
	ナトリウム	629mg	1073mg	ナトリウム	786mg	1253mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	562mg	1006mg	ナトリウム	512mg	953mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	サワラのごま焼		麦	北海道豚肉のジンギスカン風		麦	ヤンニョムチキン風		麦	ホッケの照焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	塩枝豆			大根の甘酢漬け			ピーマンのおかか和え		
	三色炒め煮		麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	春雨の五目炒め		麦	ごぼう大豆		麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮		乳麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	★味噌汁		麦	野菜の三杯酢		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	和風コールスロー		卵麦
	★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	239kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	エネルギー	233kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	498kcal	エネルギー	234kcal	509kcal
	蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	15.1g	21.3g	蛋白質	7.9g	13.7g
	脂 質	13.1g	14.1g	脂 質	10.5g	11.4g	脂 質	9.8g	11.5g	脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	14.6g	15.5g
	炭水化物	15.0g	72.3g	炭水化物	17.8g	75.0g	炭水化物	23.7g	80.1g	炭水化物	18.7g	75.7g	炭水化物	19.5g	77.8g
	ナトリウム	1134mg	1576mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	1033mg	1474mg	ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	800mg	1254mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏ももと根菜の照り煮		麦	ポテトコロッケ		卵乳麦	ブリ塩焼き			豚肉と茄子の中華炒め		麦	ささみ大葉フライ		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	人参グラッセ		乳麦	菜の花			鶏肉のすき焼煮		麦	人参のきな粉和え		麦
	春雨のサラダ		卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	法蓮草のおひたし		麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦
	★味噌汁		麦	和風スパゲティ		乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	★味噌汁		麦	枝豆とコーンのサラダ		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	230kcal	506kcal	エネルギー	323kcal	593kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	288kcal	555kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	8.2g	14.6g	蛋白質	11.4g	17.5g	蛋白質	17.0g	23.2g	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	14.1g	20.6g
	脂 質	12.8g	14.5g	脂 質	17.0g	18.0g	脂 質	18.2g	19.2g	脂 質	18.1g	19.0g	脂 質	12.0g	13.7g
	炭水化物	18.1g	74.3g	炭水化物	31.1g	87.9g	炭水化物	10.1g	67.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	24.1g	80.6g
	ナトリウム	676mg	1117mg	ナトリウム	804mg	1248mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	716mg	1182mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	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	604kcal	1420kcal	エネルギー	669kcal	1476kcal	エネルギー	619kcal	1443kcal	エネルギー	622kcal	1439kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal
	蛋白質	31.2g	49.6g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	37.3g	55.7g	蛋白質	37.3g	55.8g	蛋白質	27.7g	46.3g
	脂 質	28.0g	31.6g	脂 質	32.5g	35.3g	脂 質	32.9g	36.5g	脂 質	29.8g	33.4g	脂 質	30.1g	33.7g
	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	62.4g	233.2g	炭水化物	43.8g	216.0g	炭水化物	49.4g	219.4g	炭水化物	58.0g	230.0g
	ナトリウム	2439mg	3766mg	ナトリウム	2254mg	3606mg	ナトリウム	2424mg	3748mg	ナトリウム	2075mg	3404mg	ナトリウム	2028mg	3389mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g

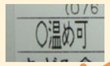
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

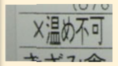
変更は7月1日(火)までにご連絡下さい。
7月12日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×は 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。
鍋肌から気泡がぽ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！）

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

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	里芋のそぼろ煮	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	キャベツの土佐煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	じゃがいもといんげんの煮物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	人参のおかかサラダ	麦	大根の酢醤油漬け	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

朝食	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	135kcal	294kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	109kcal	268kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂 質	2.1g	2.8g	脂 質	5.0g	5.7g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	1.8g	2.5g	脂 質	3.5g	4.2g
	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	512mg	952mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのごま焼	麦	北海道豚肉のジンギスカン風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	ホッケの照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	オクラのペペロンチーノ		麩の野菜あんかけ	麦	塩枝豆		大根の甘酢漬け		ピーマンのおかか和え	
	三色炒め煮	麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の五目炒め	麦	ごぼう大豆	麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	野菜の三杯酢	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	和風コールスロー	卵麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

昼食	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	239kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.9g	11.6g
	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	10.5g	11.2g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	14.6g	15.3g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	1134mg	1574mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	800mg	1240mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏ももと根菜の照り煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	ブリ塩焼き		豚肉と茄子の中華炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	菜の花		鶏肉のすき焼煮	麦	人参のきな粉和え	麦
	春雨のサラダ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦

夕食	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	230kcal	389kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	18.2g	18.9g	脂 質	18.1g	18.8g	脂 質	12.0g	12.7g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	24.1g	57.1g
	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	716mg	1156mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g

	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	604kcal	1081kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂 質	28.0g	30.1g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	32.9g	35.0g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	30.1g	32.2g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	58.0g	157.0g
	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g

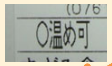
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

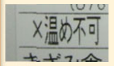
変更は7月1日(火)までにご連絡下さい。
7月12日(土)お届け分より反映します。

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

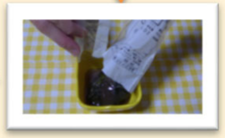




温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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！）

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）

【ムース食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

朝食

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か
	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal
蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g
炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g
ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g

昼食

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4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
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦
	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g
脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	11.4g	12.1g
炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g
ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g

夕食

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4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
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g

1日合計

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	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g
脂 質	21.4g	23.5g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	18.4g	20.5g	脂 質	25.2g	27.3g	脂 質	25.3g	27.4g
炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g
ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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。

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

○温め可　　×温め不可

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１５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7月1日(火)までにご連絡下さい。
7月12日(土)お届け分より反映します。

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)

（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

朝食

	6月30日（月）品名	アレルゲン	7月1日（火）品名	アレルゲン	7月2日（水）品名	アレルゲン	7月3日（木）品名	アレルゲン	7月4日（金）品名	アレルゲン
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	オムレツ	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
	ホワイトソース	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	炒り豆腐	卵乳麦
	スープキャベツ	乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	
	じゃが芋の中華風サラダ	麦								

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	161kcal	354kcal	172kcal	365kcal	169kcal	362kcal	196kcal	389kcal	161kcal	354kcal
たんぱく質	7.9g	11.2g	11.9g	15.2g	7.0g	10.3g	10.0g	13.3g	10.6g	13.9g
脂質	7.0g	7.5g	8.6g	9.1g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	6.5g	7.0g
炭水化物	17.5g	59.4g	10.6g	52.5g	18.6g	60.5g	17.4g	59.3g	16.0g	57.9g
ナトリウム	716mg	717mg	638mg	639mg	816mg	817mg	599mg	600mg	624mg	625mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g

昼食

	6月30日（月）品名	アレルゲン	7月1日（火）品名	アレルゲン	7月2日（水）品名	アレルゲン	7月3日（木）品名	アレルゲン	7月4日（金）品名	アレルゲン
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦
	麩の野菜あんかけ	麦	ブロッコリー		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
	ナスの油炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦
			法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦					春雨の中華和え	卵乳麦

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	250kcal	443kcal	241kcal	434kcal	237kcal	430kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal
たんぱく質	13.2g	16.5g	18.0g	21.3g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	15.9g	19.2g
脂質	14.9g	15.4g	11.3g	11.8g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.8g	14.3g
炭水化物	15.4g	57.3g	18.4g	60.3g	19.3g	61.2g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g
ナトリウム	847mg	848mg	819mg	820mg	667mg	668mg	750mg	751mg	731mg	732mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g

間食

	6月30日（月）	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g

夕食

	6月30日（月）品名	アレルゲン	7月1日（火）品名	アレルゲン	7月2日（水）品名	アレルゲン	7月3日（木）品名	アレルゲン	7月4日（金）品名	アレルゲン
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦
	法蓮草の煮びたし	麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	ふきのきんぴら	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	人参の炒り煮	麦
	インゲンのごま和え	麦			白菜と挽肉の旨煮	麦			菜の花とひじきのごま和え	麦

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	218kcal	411kcal	200kcal	393kcal	216kcal	409kcal	194kcal	387kcal	216kcal	409kcal
たんぱく質	18.9g	22.2g	11.2g	14.5g	21.7g	25.0g	11.7g	15.0g	13.8g	17.1g
脂質	8.3g	8.8g	10.5g	11.0g	8.0g	8.5g	9.0g	9.5g	11.9g	12.4g
炭水化物	18.0g	59.9g	14.8g	56.7g	14.5g	56.4g	15.9g	57.8g	13.2g	55.1g
ナトリウム	630mg	631mg	646mg	647mg	663mg	664mg	826mg	827mg	745mg	746mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g

合計

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	629kcal	1208kcal	613kcal	1192kcal	622kcal	1201kcal	624kcal	1203kcal	631kcal	1210kcal
たんぱく質	40.0g	49.9g	41.1g	51.0g	40.0g	49.9g	38.8g	48.7g	40.3g	50.2g
脂質	30.2g	31.7g	30.4g	31.9g	27.7g	29.2g	29.7g	31.2g	32.2g	33.7g
炭水化物	50.9g	176.6g	43.8g	169.5g	52.4g	178.1g	47.2g	172.9g	43.5g	169.2g
ナトリウム	2193mg	2196mg	2103mg	2106mg	2146mg	2149mg	2175mg	2178mg	2100mg	2103mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g

合計（間食込）

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	826kcal	1405kcal	820kcal	1399kcal	820kcal	1399kcal	821kcal	1400kcal	832kcal	1411kcal
たんぱく質	47.7g	57.6g	47.2g	57.1g	46.9g	56.8g	46.5g	56.4g	47.7g	57.6g
脂質	37.2g	38.7g	37.5g	39.0g	34.7g	36.2g	36.7g	38.2g	39.2g	40.7g
炭水化物	78.7g	204.4g	75.7g	201.4g	81.3g	207.0g	75.0g	200.7g	72.4g	198.1g
ナトリウム	2269mg	2272mg	2177mg	2180mg	2220mg	2223mg	2251mg	2254mg	2177mg	2180mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g

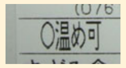
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

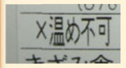
変更は7月1日(火)までにご連絡下さい。
7月12日(土)お届け分より反映します。

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。
鍋肌から気泡がぽ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！）

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）

（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

朝食

6月30日（月） 品名	アレルゲン	7月1日（火） 品名	アレルゲン	7月2日（水） 品名	アレルゲン	7月3日（木） 品名	アレルゲン	7月4日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
オムレツ	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
ホワイトソース	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	炒り豆腐	卵乳麦
スープキャベツ	乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	
じゃが芋の中華風サラダ	麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）		★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	卵麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦
★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦								

	6/30 おかずのみ	6/30 ご飯汁物セット	7/1 おかずのみ	7/1 ご飯汁物セット	7/2 おかずのみ	7/2 ご飯汁物セット	7/3 おかずのみ	7/3 ご飯汁物セット	7/4 おかずのみ	7/4 ご飯汁物セット
エネルギー	161kcal	417kcal	172kcal	432kcal	169kcal	428kcal	196kcal	458kcal	161kcal	425kcal
たんぱく質	7.9g	13.1g	11.9g	17.3g	7.0g	12.2g	10.0g	15.7g	10.6g	16.2g
脂質	7.0g	7.7g	8.6g	9.6g	7.6g	8.9g	9.4g	10.3g	6.5g	7.4g
炭水化物	17.5g	72.4g	10.6g	65.6g	18.6g	73.0g	17.4g	73.1g	16.0g	72.1g
ナトリウム	716mg	863mg	638mg	865mg	816mg	981mg	599mg	825mg	624mg	851mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	2.1g	2.5g	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g

昼食

6月30日（月） 品名	アレルゲン	7月1日（火） 品名	アレルゲン	7月2日（水） 品名	アレルゲン	7月3日（木） 品名	アレルゲン	7月4日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦
麩の野菜あんかけ	麦	ブロッコリー		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
ナスの油炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦
★味噌汁（揚げ・白菜）		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁（白菜・ひじき）		★味噌汁（揚げ・小松菜）		春雨の中華和え	卵乳麦
		★味噌汁（若芽・しめじ）						★味噌汁（切干・なめこ）	

	6/30 おかずのみ	6/30 ご飯汁物セット	7/1 おかずのみ	7/1 ご飯汁物セット	7/2 おかずのみ	7/2 ご飯汁物セット	7/3 おかずのみ	7/3 ご飯汁物セット	7/4 おかずのみ	7/4 ご飯汁物セット
エネルギー	250kcal	517kcal	241kcal	496kcal	237kcal	492kcal	234kcal	502kcal	254kcal	509kcal
たんぱく質	13.2g	19.0g	18.0g	23.3g	11.3g	16.3g	17.1g	23.1g	15.9g	20.9g
脂質	14.9g	16.5g	11.3g	12.1g	12.1g	12.9g	11.3g	12.9g	13.8g	14.6g
炭水化物	15.4g	70.4g	18.4g	73.3g	19.3g	73.9g	13.9g	69.0g	14.3g	69.0g
ナトリウム	847mg	1074mg	819mg	1070mg	667mg	895mg	750mg	979mg	731mg	957mg
食塩相当量	2.2g	2.7g	2.1g	2.7g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.9g	2.4g

間食

6月30日（月）	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）
◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g

夕食

6月30日（月） 品名	アレルゲン	7月1日（火） 品名	アレルゲン	7月2日（水） 品名	アレルゲン	7月3日（木） 品名	アレルゲン	7月4日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦
法蓮草の煮びたし	麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	ふきのきんぴら	麦
れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	人参の炒り煮	麦
インゲンのごま和え	麦	★味噌汁（揚げ・キャベツ）		白菜と挽肉の旨煮	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦
★味噌汁（切干・なめこ）				★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦			★すまし汁（豆腐・えのき）	麦

	6/30 おかずのみ	6/30 ご飯汁物セット	7/1 おかずのみ	7/1 ご飯汁物セット	7/2 おかずのみ	7/2 ご飯汁物セット	7/3 おかずのみ	7/3 ご飯汁物セット	7/4 おかずのみ	7/4 ご飯汁物セット
エネルギー	218kcal	473kcal	200kcal	468kcal	216kcal	483kcal	194kcal	448kcal	216kcal	470kcal
たんぱく質	18.9g	23.9g	11.2g	17.1g	21.7g	27.6g	11.7g	16.8g	13.8g	18.9g
脂質	8.3g	9.1g	10.5g	12.1g	8.0g	9.1g	9.0g	9.8g	11.9g	12.7g
炭水化物	18.0g	72.7g	14.8g	70.1g	14.5g	70.4g	15.9g	70.3g	13.2g	67.4g
ナトリウム	630mg	856mg	646mg	873mg	663mg	890mg	826mg	974mg	745mg	893mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	2.1g	2.5g	1.9g	2.3g

合計

	6/30 おかずのみ	6/30 ご飯汁物セット	7/1 おかずのみ	7/1 ご飯汁物セット	7/2 おかずのみ	7/2 ご飯汁物セット	7/3 おかずのみ	7/3 ご飯汁物セット	7/4 おかずのみ	7/4 ご飯汁物セット
エネルギー	629kcal	1407kcal	613kcal	1396kcal	622kcal	1403kcal	624kcal	1408kcal	631kcal	1404kcal
たんぱく質	40.0g	56.0g	41.1g	57.7g	40.0g	56.1g	38.8g	55.6g	40.3g	56.0g
脂質	30.2g	33.3g	30.4g	33.8g	27.7g	30.9g	29.7g	33.0g	32.2g	34.7g
炭水化物	50.9g	215.5g	43.8g	209.0g	52.4g	217.3g	47.2g	212.4g	43.5g	208.5g
ナトリウム	2193mg	2793mg	2103mg	2808mg	2146mg	2766mg	2175mg	2778mg	2100mg	2701mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.3g	7.1g	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.4g	6.9g

合計（間食込）

	6/30 おかずのみ	6/30 ご飯汁物セット	7/1 おかずのみ	7/1 ご飯汁物セット	7/2 おかずのみ	7/2 ご飯汁物セット	7/3 おかずのみ	7/3 ご飯汁物セット	7/4 おかずのみ	7/4 ご飯汁物セット
エネルギー	826kcal	1604kcal	820kcal	1603kcal	820kcal	1601kcal	821kcal	1605kcal	832kcal	1605kcal
たんぱく質	47.7g	63.7g	47.2g	63.8g	46.9g	63.0g	46.5g	63.3g	47.7g	63.4g
脂質	37.2g	40.3g	37.5g	40.9g	34.7g	37.9g	36.7g	40.0g	39.2g	41.7g
炭水化物	78.7g	243.3g	75.7g	240.9g	81.3g	246.2g	75.0g	240.2g	72.4g	237.4g
ナトリウム	2269mg	2869mg	2177mg	2882mg	2220mg	2840mg	2251mg	2854mg	2177mg	2778mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.5g	7.3g	5.7g	7.3g	5.7g	7.3g	5.6g	7.1g

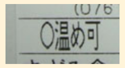
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

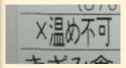
変更は7月1日(火)までにご連絡下さい。7月12日(土)お届け分より反映します。

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。鍋肌から気泡がぽ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！）

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）

（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

朝食

	6月30日（月）	アレルゲン	7月1日（火）	アレルゲン	7月2日（水）	アレルゲン	7月3日（木）	アレルゲン	7月4日（金）	アレルゲン
品名	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦
	じゃが芋のそぼろあん	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スイートおさつ		なすの中華風南蛮漬け	麦
	ナスのおろし和え	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	野菜サラダ		人参と春雨のサラダ	乳麦	スープキャベツ	乳麦
					ドレッシング（小袋）	麦				

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	267kcal	510kcal	284kcal	527kcal	265kcal	508kcal	303kcal	546kcal	243kcal	486kcal
たんぱく質	7.0g	11.1g	8.0g	12.1g	7.8g	11.9g	4.9g	9.0g	4.3g	8.4g
脂質	17.8g	18.4g	17.5g	18.1g	14.8g	15.4g	10.8g	11.4g	18.8g	19.4g
炭水化物	19.3g	72.1g	24.2g	77.0g	25.8g	78.6g	45.5g	98.3g	14.7g	67.5g
ナトリウム	617mg	618mg	719mg	720mg	629mg	630mg	698mg	699mg	596mg	597mg
カリウム	444mg	505mg	455mg	516mg	443mg	504mg	414mg	475mg	382mg	443mg
リン	91mg	156mg	132mg	197mg	99mg	164mg	77mg	142mg	82mg	147mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g

昼食

	6月30日（月）	アレルゲン	7月1日（火）	アレルゲン	7月2日（水）	アレルゲン	7月3日（木）	アレルゲン	7月4日（金）	アレルゲン
品名	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	マーボ豆腐	麦落	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	鯖の磯辺焼き	麦
	鶏じゃが煮	麦落	麸の野菜あんかけ	麦	人参のレモン煮	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦か
	春雨フルーツサラダ	卵	竹輪のソースマヨ	卵	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	赤玉南瓜煮	麦
					ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			四色なます	麦

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	320kcal	563kcal	352kcal	595kcal	367kcal	610kcal	332kcal	575kcal	333kcal	576kcal
たんぱく質	10.7g	14.8g	10.7g	14.8g	11.7g	15.8g	8.7g	12.8g	11.4g	15.5g
脂質	17.4g	18.0g	16.5g	17.1g	19.9g	20.5g	22.7g	23.3g	17.3g	17.9g
炭水化物	28.9g	81.7g	38.8g	91.6g	34.9g	87.7g	23.2g	76.0g	31.9g	84.7g
ナトリウム	728mg	729mg	717mg	718mg	630mg	631mg	786mg	787mg	592mg	593mg
カリウム	441mg	502mg	570mg	631mg	414mg	475mg	480mg	541mg	698mg	759mg
リン	131mg	196mg	138mg	203mg	186mg	251mg	112mg	177mg	180mg	245mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g

間食

	6月30日（月）	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）
間食	◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g

夕食

	6月30日（月）	アレルゲン	7月1日（火）	アレルゲン	7月2日（水）	アレルゲン	7月3日（木）	アレルゲン	7月4日（金）	アレルゲン
品名	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	赤魚の天ぷら	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	塩ダレポーク		鶏肉マスタード	麦
	天ぷらのタレ	麦	バジルマカロニ	麦	ひとくちがんも煮	麦	ジャーマンポテト	乳麦	人参シャトー	麦
	オニオンソテー	乳麦	揚げと人参の煮びたし	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	きのこのきんぴら	麦
	きんぴら	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					マカロニサラダ	卵麦
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦								

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	379kcal	622kcal	322kcal	565kcal	343kcal	586kcal	323kcal	566kcal	387kcal	630kcal
たんぱく質	11.7g	15.8g	11.3g	15.4g	10.6g	14.7g	11.4g	15.5g	12.5g	16.6g
脂質	22.4g	23.0g	21.4g	22.0g	24.5g	25.1g	21.2g	21.8g	21.8g	22.4g
炭水化物	32.6g	85.4g	21.7g	74.5g	18.7g	71.5g	19.8g	72.6g	33.9g	86.7g
ナトリウム	685mg	686mg	827mg	828mg	619mg	620mg	621mg	622mg	686mg	687mg
カリウム	411mg	472mg	233mg	294mg	439mg	500mg	618mg	679mg	357mg	418mg
リン	159mg	224mg	140mg	205mg	147mg	212mg	157mg	222mg	152mg	217mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g

合計

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	966kcal	1695kcal	958kcal	1687kcal	975kcal	1704kcal	958kcal	1687kcal	963kcal	1692kcal
たんぱく質	29.4g	41.7g	30.0g	42.3g	30.1g	42.4g	25.0g	37.3g	28.2g	40.5g
脂質	57.6g	59.4g	55.4g	57.2g	59.2g	61.0g	54.7g	56.5g	57.9g	59.7g
炭水化物	80.8g	239.2g	84.7g	243.1g	79.4g	237.8g	88.5g	246.9g	80.5g	238.9g
ナトリウム	2030mg	2033mg	2263mg	2266mg	1878mg	1881mg	2105mg	2108mg	1874mg	1877mg
カリウム	1296mg	1479mg	1258mg	1441mg	1296mg	1479mg	1512mg	1695mg	1437mg	1620mg
リン	381mg	576mg	410mg	605mg	432mg	627mg	346mg	541mg	414mg	609mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.7g	4.7g

合計（間食込）

	6/30 おかず	6/30 ご飯セット	7/1 おかず	7/1 ご飯セット	7/2 おかず	7/2 ご飯セット	7/3 おかず	7/3 ご飯セット	7/4 おかず	7/4 ご飯セット
エネルギー	1029kcal	1758kcal	1022kcal	1751kcal	1038kcal	1767kcal	1022kcal	1751kcal	1026kcal	1755kcal
たんぱく質	29.7g	42.0g	30.4g	42.7g	30.4g	42.7g	25.4g	37.7g	28.5g	40.8g
脂質	57.7g	59.5g	55.5g	57.3g	59.3g	61.1g	54.8g	56.6g	58.0g	59.8g
炭水化物	96.0g	254.4g	100.2g	258.6g	94.6g	253.0g	104.0g	262.4g	95.7g	254.1g
ナトリウム	2031mg	2034mg	2266mg	2269mg	1879mg	1882mg	2108mg	2111mg	1875mg	1878mg
カリウム	1353mg	1536mg	1318mg	1501mg	1353mg	1536mg	1572mg	1755mg	1494mg	1677mg
リン	384mg	579mg	417mg	612mg	435mg	630mg	353mg	548mg	417mg	612mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.7g	4.7g

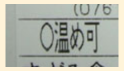
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

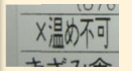
変更は7月1日(火)までにご連絡下さい。
7月12日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×は
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。
鍋肌から気泡がぽ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！）

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）

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

変更は7月1日(火)までにご連絡下さい。
7月12日(土)お届け分より反映します。

朝食

6月30日(月) 品名	アレルゲン	7月1日(火) 品名	アレルゲン	7月2日(水) 品名	アレルゲン	7月3日(木) 品名	アレルゲン	7月4日(金) 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
野菜笹かまぼこ	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	厚焼玉子	卵麦
揚ナスの煮物	麦	麻婆大豆	麦落	大根の柚香煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	人参のおかかサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か

	6/30 おかず	ご飯セット	7/1 おかず	ご飯セット	7/2 おかず	ご飯セット	7/3 おかず	ご飯セット	7/4 おかず	ご飯セット
エネルギー	203kcal	493kcal	209kcal	499kcal	182kcal	472kcal	180kcal	470kcal	236kcal	526kcal
たんぱく質	9.5g	14.4g	14.3g	19.2g	10.7g	15.6g	10.5g	15.4g	10.2g	15.1g
脂質	12.6g	13.3g	11.0g	11.7g	10.1g	10.8g	7.6g	8.3g	15.0g	15.7g
炭水化物	14.6g	77.5g	12.6g	75.5g	11.2g	74.1g	19.0g	81.9g	15.6g	78.5g
ナトリウム	605mg	606mg	543mg	544mg	734mg	735mg	620mg	621mg	649mg	650mg
カリウム	387mg	459mg	504mg	576mg	345mg	417mg	582mg	654mg	285mg	357mg
リン	121mg	198mg	186mg	263mg	114mg	191mg	159mg	236mg	125mg	202mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g

昼食

6月30日(月) 品名	アレルゲン	7月1日(火) 品名	アレルゲン	7月2日(水) 品名	アレルゲン	7月3日(木) 品名	アレルゲン	7月4日(金) 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼		こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦
油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	えのきのきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ		ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦
		マカロニサラダ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		
				コールスローサラダ	卵乳麦				

	6/30 おかず	ご飯セット	7/1 おかず	ご飯セット	7/2 おかず	ご飯セット	7/3 おかず	ご飯セット	7/4 おかず	ご飯セット
エネルギー	240kcal	530kcal	325kcal	615kcal	299kcal	589kcal	287kcal	577kcal	332kcal	622kcal
たんぱく質	16.6g	21.5g	13.0g	17.9g	13.0g	17.9g	13.5g	18.4g	11.3g	16.2g
脂質	11.8g	12.5g	23.6g	24.3g	17.1g	17.8g	19.0g	19.7g	20.9g	21.6g
炭水化物	16.5g	79.4g	14.2g	77.1g	23.1g	86.0g	15.5g	78.4g	21.8g	84.7g
ナトリウム	792mg	793mg	507mg	508mg	677mg	678mg	643mg	644mg	784mg	785mg
カリウム	506mg	578mg	395mg	467mg	533mg	605mg	491mg	563mg	393mg	465mg
リン	216mg	293mg	188mg	265mg	151mg	228mg	188mg	265mg	148mg	225mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g

間食

6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g

夕食

6月30日(月) 品名	アレルゲン	7月1日(火) 品名	アレルゲン	7月2日(水) 品名	アレルゲン	7月3日(木) 品名	アレルゲン	7月4日(金) 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	
オニオンソテー	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	
青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦
ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	麦

	6/30 おかず	ご飯セット	7/1 おかず	ご飯セット	7/2 おかず	ご飯セット	7/3 おかず	ご飯セット	7/4 おかず	ご飯セット
エネルギー	311kcal	601kcal	264kcal	554kcal	286kcal	576kcal	304kcal	594kcal	242kcal	532kcal
たんぱく質	14.9g	19.8g	11.3g	16.2g	15.6g	20.5g	14.9g	19.8g	17.3g	22.2g
脂質	18.4g	19.1g	14.9g	15.6g	16.9g	17.6g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g
炭水化物	22.2g	85.1g	19.3g	82.2g	16.2g	79.1g	21.9g	84.8g	15.6g	78.5g
ナトリウム	730mg	731mg	778mg	779mg	657mg	658mg	705mg	706mg	820mg	821mg
カリウム	396mg	468mg	528mg	600mg	429mg	501mg	398mg	470mg	403mg	475mg
リン	185mg	262mg	156mg	233mg	201mg	278mg	161mg	238mg	148mg	225mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g

合計

	6/30 おかず	ご飯セット	7/1 おかず	ご飯セット	7/2 おかず	ご飯セット	7/3 おかず	ご飯セット	7/4 おかず	ご飯セット
エネルギー	754kcal	1624kcal	798kcal	1668kcal	767kcal	1637kcal	771kcal	1641kcal	810kcal	1680kcal
たんぱく質	41.0g	55.7g	38.6g	53.3g	39.3g	54.0g	38.9g	53.6g	38.8g	53.5g
脂質	42.8g	44.9g	49.5g	51.6g	44.1g	46.2g	43.7g	45.8g	47.6g	49.7g
炭水化物	53.3g	242.0g	46.1g	234.8g	50.5g	239.2g	56.4g	245.1g	53.0g	241.7g
ナトリウム	2127mg	2130mg	1828mg	1831mg	2068mg	2071mg	1968mg	1971mg	2253mg	2256mg
カリウム	1289mg	1505mg	1427mg	1643mg	1307mg	1523mg	1471mg	1687mg	1081mg	1297mg
リン	522mg	753mg	530mg	761mg	466mg	697mg	508mg	739mg	421mg	652mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g

合計（間食込）

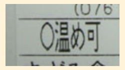
	6/30 おかず	ご飯セット	7/1 おかず	ご飯セット	7/2 おかず	ご飯セット	7/3 おかず	ご飯セット	7/4 おかず	ご飯セット
エネルギー	882kcal	1752kcal	894kcal	1764kcal	893kcal	1763kcal	899kcal	1769kcal	936kcal	1806kcal
たんぱく質	41.8g	56.5g	39.4g	54.1g	39.9g	54.6g	39.7g	54.4g	39.4g	54.1g
脂質	43.0g	45.1g	49.7g	51.8g	44.3g	46.4g	43.9g	46.0g	47.8g	49.9g
炭水化物	84.2g	272.9g	69.1g	257.8g	81.0g	269.7g	87.3g	276.0g	83.5g	272.2g
ナトリウム	2133mg	2136mg	1834mg	1837mg	2070mg	2073mg	1974mg	1977mg	2255mg	2258mg
カリウム	1409mg	1625mg	1540mg	1756mg	1421mg	1637mg	1591mg	1807mg	1195mg	1411mg
リン	536mg	767mg	542mg	773mg	472mg	703mg	522mg	753mg	427mg	658mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g

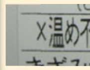
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。
鍋肌から気泡がぽ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！）

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）