

【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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11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 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵麦か 麦 麦 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	116kcal	382kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	112kcal	389kcal
	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.9g	10.2g
	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	7.9g	8.9g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	7.7g	8.7g	脂 質	7.4g	9.1g
	炭水化物	11.7g	68.2g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.1g	67.8g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	8.5g	65.0g
	ナトリウム	552mg	1019mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	673mg	1115mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		 麦 卵麦 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	262kcal	535kcal	エネルギー	278kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	10.0g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	20.1g	25.8g
	脂 質	7.4g	8.4g	脂 質	16.4g	18.1g	脂 質	15.2g	16.1g	脂 質	12.6g	13.6g	脂 質	11.0g	11.9g
	炭水化物	35.5g	92.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	15.8g	72.2g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	17.8g	74.2g
	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	969mg	1411mg	ナトリウム	942mg	1386mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁		麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦落 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	308kcal	578kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	286kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	574kcal	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	12.8g	19.7g	蛋白質	15.6g	21.3g	蛋白質	14.1g	20.0g
	脂 質	20.2g	21.1g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	17.9g	19.7g	脂 質	18.1g	19.0g	脂 質	10.9g	11.8g
	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	22.2g	79.4g
	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	853mg	1319mg	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	859mg	1300mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	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	686kcal	1495kcal	エネルギー	664kcal	1479kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1530kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal
	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	31.4g	49.8g	蛋白質	34.3g	52.5g	蛋白質	38.1g	56.0g
	脂 質	33.0g	35.8g	脂 質	30.8g	34.4g	脂 質	36.2g	39.8g	脂 質	38.4g	41.3g	脂 質	29.3g	32.8g
	炭水化物	67.1g	237.9g	炭水化物	63.8g	233.9g	炭水化物	45.8g	216.2g	炭水化物	58.2g	229.8g	炭水化物	48.5g	218.6g
	ナトリウム	1942mg	3292mg	ナトリウム	2308mg	3659mg	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2366mg	3693mg	ナトリウム	2474mg	3801mg
	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g

変更は7月8日(火)までにご連絡下さい。
7月19日(土)お届け分より反映します。

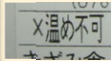
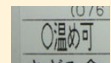
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
〇に表
示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11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	★全粥240g 豚肉ときこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵麦か 麦 麦 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	116kcal	275kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	8.5g	41.5g
	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	673mg	1113mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		 麦 卵麦 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	262kcal	421kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	20.1g	23.8g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	35.5g	68.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	969mg	1409mg	ナトリウム	942mg	1382mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		 麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦落 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	308kcal	467kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	20.2g	20.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	22.2g	55.2g
	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	859mg	1299mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	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	686kcal	1163kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	38.1g	49.2g
	脂質	33.0g	35.1g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	29.3g	31.4g
	炭水化物	67.1g	166.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	48.5g	147.5g
	ナトリウム	1942mg	3262mg	ナトリウム	2308mg	3628mg	ナトリウム	2201mg	3521mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2474mg	3794mg
	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦か 麦			卵麦 乳麦 麦		

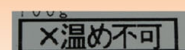
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

(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7月8日(火)までにご連絡下さい。
7月19日(土)お届け分より反映します。

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	卵麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	乳 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え	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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	12.7g	13.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
合計	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.5g	33.0g
合計(間食込)	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	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	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.5g	40.0g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月8日(火)までにご連絡下さい。
7月19日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め〇×は
〇〇に表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 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	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	539kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	12.7g	13.6g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
合計	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.5g	34.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	50.5g	215.7g	炭水化物	46.6g	212.5g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2203mg	2805mg	ナトリウム	2062mg	2662mg
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.2g	63.0g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	38.5g	41.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	78.7g	243.9g	炭水化物	75.5g	241.4g
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2279mg	2881mg	ナトリウム	2139mg	2739mg

※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7月8日(火)までにご連絡下さい。
7月19日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

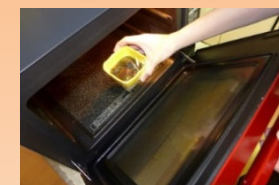
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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



ごはんなどを付けて、
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)

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		麦 乳麦 卵			
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	277kcal	520kcal	289kcal	532kcal	260kcal	503kcal	278kcal	521kcal	285kcal	528kcal	285kcal	528kcal	528kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.4g	10.1g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	10.0g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	18.4g
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	632mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	405mg
	リン	110mg	175mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	152mg	217mg	リン	163mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	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	1.6g
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一ロナスのオランダ煮 きんぴられんこん		卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	21.3g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	31.6g
	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	665mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	493mg
	リン	147mg	212mg	リン	131mg	196mg	リン	129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	132mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g					
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパマト炒め キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ		麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	342kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.8g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.0g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	27.0g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	684mg
	リン	131mg	196mg	リン	122mg	187mg	リン	130mg	195mg	リン	114mg	179mg	リン	175mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	979kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.1g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.5g
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.3g
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1779mg
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1460mg
	リン	388mg	583mg	リン	350mg	545mg	リン	348mg	543mg	リン	443mg	638mg	リン	405mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g
	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1043kcal
合計(間食込)	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.5g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.6g
	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	97.8g
	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	1782mg
	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1347mg	1530mg	カリウム	1520mg
	リン	395mg	590mg	リン	353mg	548mg	リン	355mg	550mg	リン	449mg	644mg	リン	412mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g
	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1043kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.5g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.6g

※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上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

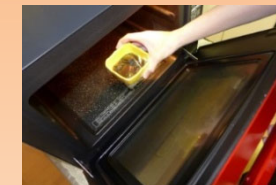
変更は7月8日(火)までにご連絡下さい。
7月19日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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



ごはんなどを添えて、
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)

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵麦 麦 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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		麦 麦 乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎みかん(缶)150g			◎バナナチップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ		麦 麦 麦 卵	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		乳麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg
カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg
リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.9g	45.0g
炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g
ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1599mg	1815mg
リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	454mg	685mg	リン	511mg	742mg	リン	372mg	603mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.1g	45.2g
炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.7g	294.4g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	88.7g	277.4g
ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1719mg	1935mg
リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg	リン	386mg	617mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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