

【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14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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 厚揚げときのこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	96kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	159kcal	442kcal
	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	6.3g	12.7g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.5g	14.4g
	脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	7.2g	8.9g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	8.5g	10.3g
昼	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	13.1g	70.4g
	ナトリウム	567mg	1033mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	651mg	1092mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	307kcal	588kcal	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	194kcal	465kcal
	蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	16.7g	22.5g
	脂 質	21.4g	23.1g	脂 質	9.0g	10.0g	脂 質	15.4g	17.1g	脂 質	16.5g	17.5g	脂 質	9.8g	10.7g
夕	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	10.3g	67.5g
	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	646mg	1089mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦 麦落 麦か 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	178kcal	452kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	230kcal	501kcal	エネルギー	278kcal	545kcal
	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	8.1g	14.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	8.5g	14.5g
	脂 質	3.1g	4.1g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	12.7g	13.7g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	16.4g	17.3g
朝	炭水化物	20.4g	77.8g	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	33.7g	91.0g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	22.8g	79.3g
	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	741mg	1185mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー		
食	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
	脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー		
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
	脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
食	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー		
食	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
	脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー			★やわらかごはん180g エネルギー		
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
	脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		

★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15日(火)までにご連絡下さい。
7月26日(土)お届け分より反映します。

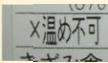
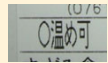
お食事の作り方



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14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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	★全粥240g 厚揚げときこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	3.5g	4.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.5g	9.2g
昼食	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	16.7g	20.4g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.8g	10.5g
夕食	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦 麦落 麦か 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	178kcal	337kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	278kcal	437kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	16.4g	17.1g
食	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		307kcal 12.3g 21.4g 15.7g 730mg 1.9g	フルセット 466kcal 16.0g 22.1g 48.7g 1170mg 3.0g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	185kcal 9.4g 9.0g 17.6g 730mg 1.9g	フルセット 344kcal 13.1g 9.7g 50.6g 1170mg 3.0g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	286kcal 17.1g 15.4g 17.6g 915mg 2.3g	フルセット 445kcal 20.8g 16.1g 50.6g 1355mg 3.4g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	277kcal 12.1g 16.5g 20.2g 773mg 2.0g	フルセット 436kcal 15.8g 17.2g 53.2g 1213mg 3.1g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 16.7g 9.8g 10.3g 646mg 1.6g
	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	581kcal 30.8g 28.0g 48.4g 2164mg 5.5g	フルセット 1058kcal 41.9g 30.1g 147.4g 3484mg 8.9g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	628kcal 28.2g 31.2g 59.9g 2134mg 5.5g	フルセット 1105kcal 39.3g 33.3g 158.9g 3454mg 8.8g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	699kcal 28.9g 34.6g 163.6g 2251mg 5.7g	フルセット 1176kcal 40.0g 36.7g 163.6g 3571mg 9.1g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	657kcal 28.7g 38.7g 145.5g 2272mg 5.8g	フルセット 1134kcal 39.8g 40.8g 145.5g 3592mg 9.2g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	631kcal 32.7g 34.7g 46.2g 2038mg 5.2g	フルセット 1108kcal 43.8g 36.8g 145.2g 3358mg 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15日(火)までにご連絡下さい。
7月26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

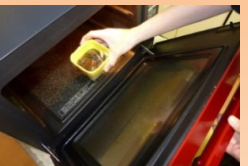


温め○×は
ここに
表示

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！)



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

7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g	豚すき	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	★全粥240g	肉団子の甘酢煮
	一夜漬		ひじき煮		ゴボウのピリ辛サラダ		若芽とパインの酢の物		一夜漬
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー								
	蛋白質								
	脂質								
炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物
	ナトリウム								
	557mg								
	食塩相当量								
★全粥240g	白身フライタルタル	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	★全粥240g	焼肉炒め	★全粥240g	スパイシーチキン	★全粥240g	白身の味噌煮
	大根とベーコンの煮物		五色煮		切昆布と竹の子の煮物		大根と椎茸の煮物		大根の千切煮
	法蓮草のおひたし		青菜のわさび和え		大根なます		マリネサラダ		もやしサラダ
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー								
	蛋白質								
	脂質								
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物
	ナトリウム								
	904mg								
	食塩相当量								
★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	★全粥240g	白身の照焼き	★全粥240g	鶏の西京焼き	★全粥240g	鮭のおろし煮	★全粥240g	とんかつ
	はんぺんの玉子とじ		鶏団子の中華風		きのこきんぴら		金時豆の煮物		ひじきとベーコンの煮物
	黒豆煮		大根と竹輪の酢の物		青菜のおひたし		野菜の三杯酢		サラダスパゲティ
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー								
	蛋白質								
	脂質								
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム								
	637mg								
	食塩相当量								
★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	★全粥240g	白身の照焼き	★全粥240g	鶏の西京焼き	★全粥240g	鮭のおろし煮	★全粥240g	とんかつ
	はんぺんの玉子とじ		鶏団子の中華風		きのこきんぴら		金時豆の煮物		ひじきとベーコンの煮物
	黒豆煮		大根と竹輪の酢の物		青菜のおひたし		野菜の三杯酢		サラダスパゲティ
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー								
	蛋白質								
	脂質								
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物
	ナトリウム								
	2098mg								
	食塩相当量								

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

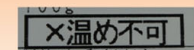
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

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

変更は7月15日(火)までにご連絡下さい。
7月26日(土)お届け分より反映します。

(カロリー1440調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月15日(火)までにご連絡下さい。
7月26日(土)お届け分より反映します。

	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵麦 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
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
昼食	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g ゴーヤチャンプルー 麩とえのきのさっと煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
間食	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	710mg	711mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	
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	210kcal	403kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.0g	50.9g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	641mg	642mg
合計	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	623kcal	1202kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	27.2g	28.7g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	40.0g	165.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	34.2g	35.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	71.9g	197.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2168mg	2171mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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
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)

(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15日(火)までにご連絡下さい。
7月26日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん150g ゴーヤチャンプルー 麴とえのきのさっと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.7g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	185kcal	445kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.0g	64.0g
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	210kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	185kcal	445kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	9.7g	10.7g
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal	エネルギー	613kcal	1399kcal	エネルギー	661kcal	1438kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.4g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	27.2g	31.1g	脂質	32.4g	35.4g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.7g	214.6g	炭水化物	52.0g	216.5g	炭水化物	50.0g	214.6g	炭水化物	40.0g	206.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2104mg	2705mg	ナトリウム	2132mg	2776mg	ナトリウム	2004mg	2623mg	ナトリウム	2094mg	2695mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	833kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1600kcal	エネルギー	859kcal	1636kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	47.5g	64.0g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	34.2g	38.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.5g	242.4g	炭水化物	80.9g	245.4g	炭水化物	78.9g	243.5g	炭水化物	71.9g	237.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2209mg	2853mg	ナトリウム	2078mg	2697mg	ナトリウム	2168mg	2769mg

※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15日(火)までにご連絡下さい。
7月26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)

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め 明太ポテトサラダ		卵麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちやのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨ和え		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ		麦 卵麦
	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	246kcal	489kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
カリウム	285mg	346mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
リン	125mg	190mg	リン	115mg	180mg	リン	109mg	174mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドボークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物		麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬		麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		卵麦 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	366kcal	609kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.2g	24.8g
炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.2g	76.0g
ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg
カリウム	458mg	519mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg
リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	リン	183mg	248mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ		乳麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 里芋のおろし揚げ出し 春雨としめじの炒め物		麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ れんこんの土佐煮 マカロニサラダ		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.0g	75.8g
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	877mg	878mg
カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	373mg	434mg
リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1381mg	1564mg
リン	420mg	615mg	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	409mg	604mg	リン	404mg	599mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
炭水化物	97.0g	255.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1437mg	1620mg
リン	427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg	リン	410mg	605mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	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15日(火)までにご連絡下さい。
7月26日(土)お届け分より反映します。

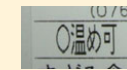
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ		乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ		麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ		卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさ炒め キャベツのミモザサラダ		乳麦 麦 卵麦
	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	215kcal	505kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.5g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.6g	12.3g
炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	12.0g	74.9g
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	546mg	547mg
カリウム	341mg	413mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	344mg	416mg
リン	110mg	187mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え		麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし		麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.9g	78.8g
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	587mg	588mg
カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	667mg	739mg
リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	259mg	336mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	801kcal	1671kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.6g	48.7g
炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	50.3g	239.0g
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1834mg	1837mg
カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1663mg	1879mg
リン	471mg	702mg	リン	551mg	782mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g
エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g
脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.8g	48.9g
炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	80.8g	269.5g
ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1836mg	1839mg
カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1777mg	1993mg
リン	485mg	716mg	リン	557mg	788mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	528mg	759mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	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。