

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

変更は8月5日(火)までにご連絡下さい。
8月16日(土)お届け分より反映します。

	8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 切干大根と豚肉の炒め物 ナスの油炒め ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	155kcal	427kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	452kcal	452kcal	エネルギー	173kcal	440kcal	440kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	425kcal
蛋白質	4.9g	11.2g	11.2g	蛋白質	7.8g	14.1g	14.1g	蛋白質	10.3g	16.2g	16.2g	蛋白質	7.1g	12.9g	12.9g
脂質	9.8g	10.8g	10.8g	脂質	6.0g	7.7g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	7.8g	脂質	5.9g	6.8g	6.8g
炭水化物	10.9g	68.2g	68.2g	炭水化物	23.1g	79.6g	79.6g	炭水化物	17.3g	74.0g	74.0g	炭水化物	18.8g	75.3g	75.3g
ナトリウム	534mg	1000mg	1000mg	ナトリウム	486mg	928mg	928mg	ナトリウム	566mg	1008mg	1008mg	ナトリウム	556mg	1023mg	1023mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	2.6g
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ 中華うま煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 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	194kcal	465kcal	465kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	480kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	505kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	502kcal
蛋白質	10.9g	16.9g	16.9g	蛋白質	12.0g	17.7g	17.7g	蛋白質	19.2g	24.9g	24.9g	蛋白質	11.7g	18.0g	18.0g
脂質	8.2g	9.2g	9.2g	脂質	10.0g	10.9g	10.9g	脂質	11.9g	12.8g	12.8g	脂質	11.9g	12.9g	12.9g
炭水化物	17.9g	74.8g	74.8g	炭水化物	18.6g	75.0g	75.0g	炭水化物	15.3g	71.3g	71.3g	炭水化物	17.7g	75.8g	75.8g
ナトリウム	724mg	1166mg	1166mg	ナトリウム	845mg	1287mg	1287mg	ナトリウム	958mg	1424mg	1424mg	ナトリウム	771mg	1212mg	1212mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g
夕 食	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 揚ナスの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 梅和えスバゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	255kcal	529kcal	529kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	547kcal	エネルギー	229kcal	510kcal	510kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	523kcal
蛋白質	14.9g	21.4g	21.4g	蛋白質	11.8g	18.2g	18.2g	蛋白質	9.4g	15.9g	15.9g	蛋白質	11.3g	17.0g	17.0g
脂質	14.0g	15.6g	15.6g	脂質	14.2g	15.2g	15.2g	脂質	10.1g	11.8g	11.8g	脂質	12.5g	13.4g	13.4g
炭水化物	16.9g	72.7g	72.7g	炭水化物	24.2g	81.6g	81.6g	炭水化物	24.8g	82.1g	82.1g	炭水化物	24.7g	81.0g	81.0g
ナトリウム	799mg	1240mg	1240mg	ナトリウム	947mg	1391mg	1391mg	ナトリウム	949mg	1390mg	1390mg	ナトリウム	943mg	1386mg	1386mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	3.3g
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	604kcal	1421kcal	1421kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal	1479kcal	エネルギー	642kcal	1455kcal	1455kcal	エネルギー	641kcal	1450kcal
蛋白質	30.7g	49.5g	49.5g	蛋白質	31.6g	50.0g	50.0g	蛋白質	38.9g	57.0g	57.0g	蛋白質	30.1g	47.9g	47.9g
脂質	32.0g	35.6g	35.6g	脂質	30.2g	33.8g	33.8g	脂質	28.9g	32.4g	32.4g	脂質	30.3g	33.1g	33.1g
炭水化物	45.7g	215.7g	215.7g	炭水化物	65.9g	236.2g	236.2g	炭水化物	57.4g	227.4g	227.4g	炭水化物	61.2g	232.1g	232.1g
ナトリウム	2057mg	3406mg	3406mg	ナトリウム	2278mg	3606mg	3606mg	ナトリウム	2473mg	3822mg	3822mg	ナトリウム	2270mg	3621mg	3621mg
食塩相当量	5.2g	8.7g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.2g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.7g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	9.2g

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
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バルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は8月5日(火)までにご連絡下さい。
8月16日(土)お届け分より反映します。

8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉と大根のピリ辛煮	麦		野菜とハムの玉子炒め	卵乳麦		鶏大豆	麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏じゃがが煮	麦落	
パスタのクリーム煮	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根のあっさり生姜漬け	麦		たたきごぼう	麦		ナスの油炒め	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	155kcal	314kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	195kcal	354kcal
蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.4g	10.1g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	13.0g	13.7g
炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	11.9g	44.9g
ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	429mg	869mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のレモン風味焼			豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦		あぶらかれい味噌煮			鶏の天ぷら	卵麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
オクラのペペロンチーノ			キャベツと油揚げの味噌煮	麦		菜の花			天ぷらのタレ	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	
里芋のかに風あんかけ	卵麦か		切干と人参のハリハリ	麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		人参のレモン煮	乳麦		鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦	
中華うま煮	卵乳麦か		★味噌汁	麦		キャベツと鶏のおかかドレッシング	卵麦		豚肉のチリソース炒め	麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	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	194kcal	353kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	258kcal	417kcal
蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
脂質	8.2g	8.9g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	25.1g	58.1g
ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	958mg	1398mg	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	888mg	1328mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラのごま醤油焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ハツユドポークのルー	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		アジの幽庵焼	麦	
人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		塩枝豆		
春雨の五目炒め	麦		豚肉と白菜のうま煮	麦		バンサンスー	卵乳麦		パスタのサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
揚ナスの煮物	麦		梅和えスパゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと竹輪のおかか和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	205kcal	364kcal
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	19.8g	23.5g
脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	5.1g	5.8g
炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	943mg	1383mg	ナトリウム	853mg	1293mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	38.9g	50.0g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	39.0g	50.1g
脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	28.3g	30.4g
炭水化物	45.7g	144.7g	炭水化物	65.9g	164.9g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	61.2g	160.2g	炭水化物	54.0g	153.0g
ナトリウム	2057mg	3377mg	ナトリウム	2278mg	3598mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2170mg	3490mg
食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g

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

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

ココに表示
温め○×は
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

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

変更は8月5日(火)までにご連絡下さい。
 8月16日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
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	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
たんぱく質	5.2g	9.0g	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	2.1g	5.9g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg
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	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦		
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	黒豆煮	乳麦	がんと煮	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	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
たんぱく質	8.0g	11.8g	たんぱく質	5.1g	8.9g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.7g	12.5g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	760mg	1283mg
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	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	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	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦		
白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	134kcal	308kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
たんぱく質	5.2g	9.0g	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	4.8g	8.6g	たんぱく質	6.5g	10.3g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	15.0g	53.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	704mg	1227mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg
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	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	420kcal	942kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal
たんぱく質	18.4g	29.8g	たんぱく質	13.8g	25.2g	たんぱく質	17.5g	28.9g	たんぱく質	17.3g	28.7g
脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g
炭水化物	45.7g	160.9g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g
ナトリウム	2129mg	3698mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2100mg	3669mg
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	食塩相当量	5.4g	9.4g

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

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

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は8月5日(火)までにご連絡下さい。
8月16日(土)お届け分より反映します。

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め	麦 乳麦 乳麦落	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮	卵麦 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	6.9g	7.4g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.6g	10.1g
昼食	★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮まし	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麩と若芽のみぞれ煮	麦落 麦 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮	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	240kcal	433kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.4g	10.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ	麦 乳麦 卵麦 卵麦か	★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさつぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物	乳麦 卵乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	17.5g	20.8g
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ	麦 乳麦 卵麦 卵麦か	★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさつぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物	乳麦 卵乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.8g	13.3g
合計	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	44.3g	170.0g
	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1825mg	1828mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1899mg	1902mg

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は8月5日(火)までにご連絡下さい。
8月16日(土)お届け分より反映します。

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	147kcal	403kcal	エネルギー	146kcal	410kcal	エネルギー	162kcal	417kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.4g	18.0g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	14.3g	70.4g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	637mg	889mg	ナトリウム	722mg	949mg	ナトリウム	712mg	963mg	ナトリウム	514mg	661mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	240kcal	494kcal	エネルギー	218kcal	477kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.1g	12.4g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	11.5g	脂質	8.4g	9.2g
炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	20.0g	74.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	15.9g	71.8g	炭水化物	9.6g	64.5g	
ナトリウム	827mg	975mg	ナトリウム	705mg	870mg	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	678mg	905mg	ナトリウム	638mg	866mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 卵麦か 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	278kcal	535kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	217kcal	471kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	18.7g	23.7g	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.4g	11.2g
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.4g	71.4g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	19.0g	73.4g	
ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	708mg	936mg	ナトリウム	652mg	800mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	813mg	961mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	エネルギー	621kcal	1397kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal
	たんぱく質	41.4g	57.6g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.8g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	29.3g	32.5g	脂質	31.4g	34.4g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	50.5g	215.6g	炭水化物	48.3g	212.2g	炭水化物	44.3g	209.9g	炭水化物	41.1g	206.2g
ナトリウム	2145mg	2771mg	ナトリウム	2135mg	2755mg	ナトリウム	2057mg	2683mg	ナトリウム	1825mg	2450mg	ナトリウム	2106mg	2708mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
	ナトリウム	2219mg	2845mg	ナトリウム	2209mg	2829mg	ナトリウム	2133mg	2759mg	ナトリウム	1899mg	2524mg	ナトリウム	2183mg	2785mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.0g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

ココに表示は 温め〇×は

湯せん方は「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)

※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。

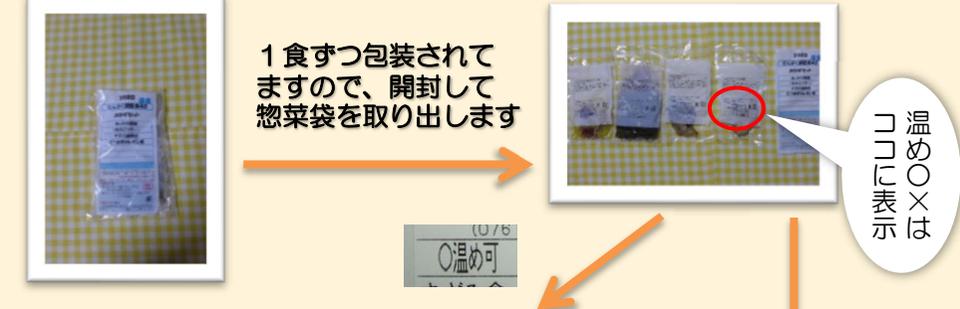
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は8月5日(火)までにご連絡下さい。
8月16日(土)お届け分より反映します。

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのミルク煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 乳麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽とじゃこの炒り卵	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め 野菜のバジルチーズ焼き	卵乳麦 乳	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 けんちん煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 人参の炒り煮	麦 乳麦 麦	
	エネルギー	276kcal	519kcal	269kcal	512kcal	264kcal	507kcal	252kcal	495kcal	272kcal	515kcal
	たんぱく質	6.7g	10.8g	8.1g	12.2g	7.0g	11.1g	3.8g	7.9g	8.7g	12.8g
	脂質	15.0g	15.6g	20.4g	21.0g	15.4g	16.0g	16.1g	16.7g	13.8g	14.4g
	炭水化物	29.1g	81.9g	14.3g	67.1g	24.7g	77.5g	24.4g	77.2g	27.9g	80.7g
	ナトリウム	588mg	589mg	699mg	700mg	615mg	616mg	471mg	472mg	526mg	527mg
	カリウム	406mg	467mg	331mg	392mg	526mg	587mg	498mg	559mg	433mg	494mg
	リン	92mg	157mg	113mg	178mg	116mg	181mg	79mg	144mg	127mg	192mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし 菜の花のクリーム煮	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃのゴマ煮 牛肉とひじきの炒め煮	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ スイートパンプ 根菜の柚子マリネ	麦 麦か
エネルギー		334kcal	577kcal	316kcal	559kcal	344kcal	587kcal	354kcal	597kcal	398kcal	641kcal
たんぱく質		11.4g	15.5g	11.7g	15.8g	13.6g	17.7g	8.7g	12.8g	9.0g	13.1g
脂質		19.3g	19.9g	12.8g	13.4g	17.5g	18.1g	21.9g	22.5g	21.6g	22.2g
炭水化物		28.5g	81.3g	38.1g	90.9g	32.4g	85.2g	29.2g	82.0g	41.4g	94.2g
ナトリウム		806mg	807mg	735mg	736mg	547mg	548mg	724mg	725mg	486mg	487mg
カリウム		567mg	628mg	610mg	671mg	733mg	794mg	478mg	539mg	564mg	625mg
リン		146mg	211mg	174mg	239mg	176mg	241mg	141mg	206mg	123mg	188mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g
間食		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 野菜炒め じゃが芋の中華炒め	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ヤンニョムポテト ナスの炒り煮	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー じゃがバターコーン 高菜と大根の煮物	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め じゃが芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル	麦 乳麦 麦	
	エネルギー	376kcal	619kcal	381kcal	624kcal	365kcal	608kcal	362kcal	605kcal	322kcal	565kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	8.9g	13.0g	10.2g	14.3g	13.3g	17.4g	8.7g	12.8g
	脂質	21.2g	21.8g	20.1g	20.7g	22.1g	22.7g	24.2g	24.8g	21.9g	22.5g
	炭水化物	36.3g	89.1g	38.5g	91.3g	30.4g	83.2g	21.2g	74.0g	22.0g	74.8g
	ナトリウム	848mg	849mg	682mg	683mg	526mg	527mg	702mg	703mg	732mg	733mg
	カリウム	563mg	624mg	626mg	687mg	428mg	489mg	598mg	659mg	659mg	720mg
	リン	133mg	198mg	144mg	209mg	139mg	204mg	214mg	279mg	130mg	195mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g
夕食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 野菜炒め じゃが芋の中華炒め	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ヤンニョムポテト ナスの炒り煮	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー じゃがバターコーン 高菜と大根の煮物	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め じゃが芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル	麦 乳麦 麦	
	エネルギー	986kcal	1715kcal	966kcal	1695kcal	973kcal	1702kcal	968kcal	1697kcal	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	28.7g	41.0g	30.8g	43.1g	25.8g	38.1g	26.4g	38.7g
	脂質	55.5g	57.3g	53.3g	55.1g	55.0g	56.8g	62.2g	64.0g	57.3g	59.1g
	炭水化物	93.9g	252.3g	90.9g	249.3g	87.5g	245.9g	74.8g	233.2g	91.3g	249.7g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	2116mg	2119mg	1688mg	1691mg	1897mg	1900mg	1744mg	1747mg
	カリウム	1536mg	1719mg	1567mg	1750mg	1687mg	1870mg	1574mg	1757mg	1656mg	1839mg
	リン	371mg	566mg	431mg	626mg	431mg	626mg	434mg	629mg	380mg	575mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g
	合計	エネルギー	1034kcal	1763kcal	1030kcal	1759kcal	1021kcal	1750kcal	1031kcal	1760kcal	1040kcal
たんぱく質		27.9g	40.2g	29.1g	41.4g	31.2g	43.5g	26.1g	38.4g	26.8g	39.1g
脂質		55.6g	57.4g	53.4g	55.2g	55.1g	56.9g	62.3g	64.1g	57.4g	59.2g
炭水化物		105.4g	263.8g	106.4g	264.8g	99.0g	257.4g	90.0g	248.4g	102.8g	261.2g
ナトリウム		2245mg	2248mg	2119mg	2122mg	1691mg	1694mg	1898mg	1901mg	1747mg	1750mg
カリウム		1592mg	1775mg	1627mg	1810mg	1743mg	1926mg	1631mg	1814mg	1712mg	1895mg
リン		377mg	572mg	438mg	633mg	437mg	632mg	437mg	632mg	386mg	581mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。



封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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8月5日(火)までにご連絡下さい。
8月16日(土)お届け分より反映します。

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)		
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 中華うま煮炒め		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	208kcal	498kcal	210kcal	500kcal	191kcal	481kcal	202kcal	492kcal	193kcal	483kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	7.1g	12.0g	10.5g	15.4g	9.4g	14.3g	11.5g	16.4g
	脂質	10.4g	11.1g	12.0g	12.7g	7.9g	8.6g	10.6g	11.3g	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.1g	83.0g	18.4g	81.3g	19.9g	82.8g	17.7g	80.6g	16.2g	79.1g
	ナトリウム	546mg	547mg	634mg	635mg	754mg	755mg	669mg	670mg	491mg	492mg
	カリウム	362mg	434mg	246mg	318mg	476mg	548mg	299mg	371mg	426mg	498mg
	リン	111mg	188mg	84mg	161mg	146mg	223mg	153mg	230mg	159mg	236mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 うま塩キャベツ ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとベーコンの煮物		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 揚げと人参の煮びたし		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう スープキャベツ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とビーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 みそポテト		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物		
	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	288kcal	578kcal	308kcal	598kcal	329kcal	619kcal	270kcal	560kcal	278kcal	568kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	14.2g	19.1g	11.0g	15.9g	14.7g	19.6g	14.8g	19.7g
	脂質	20.5g	21.2g	19.9g	20.6g	22.9g	23.6g	12.0g	12.7g	15.3g	16.0g
	炭水化物	9.8g	72.7g	17.6g	80.5g	20.4g	83.3g	25.7g	88.6g	22.9g	85.8g
	ナトリウム	663mg	664mg	712mg	713mg	789mg	790mg	601mg	602mg	766mg	767mg
	カリウム	418mg	490mg	370mg	442mg	472mg	544mg	670mg	742mg	522mg	594mg
	リン	191mg	268mg	191mg	268mg	132mg	209mg	158mg	235mg	185mg	262mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	2.0g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 鶏肉のカレー煮 ツナのマヨパスタ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 法蓮草の煮びたし 大豆と人参の煮物 春雨と挽肉の炒め物		★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ		★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナ炒め		
	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	320kcal	610kcal	310kcal	600kcal	284kcal	574kcal	292kcal	582kcal	297kcal	587kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	17.5g	22.4g	18.0g	22.9g	16.7g	21.6g	15.6g	20.5g
	脂質	10.6g	11.3g	13.1g	13.8g	14.3g	15.0g	18.7g	19.4g	17.5g	18.2g
	炭水化物	43.5g	106.4g	27.4g	90.3g	20.5g	83.4g	13.9g	76.8g	20.0g	82.9g
	ナトリウム	781mg	782mg	656mg	657mg	681mg	682mg	549mg	550mg	740mg	741mg
	カリウム	825mg	897mg	458mg	530mg	700mg	772mg	391mg	463mg	616mg	688mg
	リン	258mg	335mg	202mg	279mg	234mg	311mg	167mg	244mg	200mg	277mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	816kcal	1686kcal	828kcal	1698kcal	804kcal	1674kcal	764kcal	1634kcal	768kcal	1638kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.8g	53.5g	39.5g	54.2g	40.8g	55.5g	41.9g	56.6g
	脂質	41.5g	43.6g	45.0g	47.1g	45.1g	47.2g	41.3g	43.4g	41.7g	43.8g
	炭水化物	73.4g	262.1g	63.4g	252.1g	60.8g	249.5g	57.3g	246.0g	59.1g	247.8g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	2002mg	2005mg	2224mg	2227mg	1819mg	1822mg	1997mg	2000mg
	カリウム	1605mg	1821mg	1074mg	1290mg	1648mg	1864mg	1360mg	1576mg	1564mg	1780mg
	リン	560mg	791mg	477mg	708mg	512mg	743mg	478mg	709mg	544mg	775mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	4.6g	4.6g	5.0g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	942kcal	1812kcal	956kcal	1826kcal	900kcal	1770kcal	890kcal	1760kcal	896kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	39.6g	54.3g	40.3g	55.0g	41.4g	56.1g	42.7g	57.4g
脂質		41.7g	43.8g	45.2g	47.3g	45.3g	47.4g	41.5g	43.6g	41.9g	44.0g
炭水化物		103.9g	292.6g	94.3g	283.0g	83.8g	272.5g	87.8g	276.5g	90.0g	278.7g
ナトリウム		1992mg	1995mg	2008mg	2011mg	2230mg	2233mg	1821mg	1824mg	2003mg	2006mg
カリウム		1719mg	1935mg	1194mg	1410mg	1761mg	1977mg	1474mg	1690mg	1684mg	1900mg
リン		566mg	797mg	491mg	722mg	524mg	755mg	484mg	715mg	558mg	789mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	4.6g	4.6g	5.0g	5.2g

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)

※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。