

【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

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	156kcal	421kcal	エネルギー	137kcal	414kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	85kcal	358kcal
	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	7.9g	13.5g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	5.8g	7.5g	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	3.7g	4.7g
	炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	736mg	1202mg	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	563mg	1005mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★かやくごはん ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 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	192kcal	463kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	197kcal	476kcal	エネルギー	255kcal	534kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	7.9g	15.2g	蛋白質	11.4g	17.9g
	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	10.6g	12.1g	脂 質	7.6g	9.3g
	炭水化物	15.5g	72.8g	炭水化物	25.7g	82.1g	炭水化物	16.1g	75.2g	炭水化物	31.9g	89.0g	炭水化物	17.3g	73.8g
	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	674mg	1657mg	ナトリウム	790mg	1256mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	4.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの照焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁		卵麦 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	282kcal	552kcal	エネルギー	201kcal	471kcal	エネルギー	359kcal	626kcal	エネルギー	200kcal	476kcal	エネルギー	352kcal	618kcal
	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	9.6g	10.5g	脂 質	20.6g	21.5g	脂 質	8.1g	9.8g	脂 質	22.9g	23.8g
	炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	12.6g	69.4g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	20.8g	77.2g
	ナトリウム	694mg	1138mg	ナトリウム	1029mg	1470mg	ナトリウム	981mg	1425mg	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	811mg	1253mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	630kcal	1436kcal	エネルギー	615kcal	1428kcal	エネルギー	677kcal	1489kcal	エネルギー	673kcal	1495kcal	エネルギー	623kcal	1438kcal
	蛋白質	31.8g	49.4g	蛋白質	34.6g	52.5g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	28.8g	48.2g	蛋白質	32.1g	50.4g
	脂 質	33.3g	36.1g	脂 質	29.5g	33.0g	脂 質	34.5g	37.2g	脂 質	32.6g	36.7g	脂 質	34.2g	37.8g
	炭水化物	50.5g	221.0g	炭水化物	52.4g	222.0g	炭水化物	60.6g	232.6g	炭水化物	65.9g	235.7g	炭水化物	45.7g	215.8g
	ナトリウム	2249mg	3601mg	ナトリウム	2425mg	3751mg	ナトリウム	2473mg	3800mg	ナトリウム	1827mg	3693mg	ナトリウム	2275mg	3626mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	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。

変更は8月12日(火)までにご連絡下さい。
8月23日(土)お届け分より反映します。

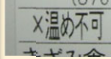
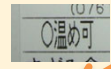
お食事の作り方



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

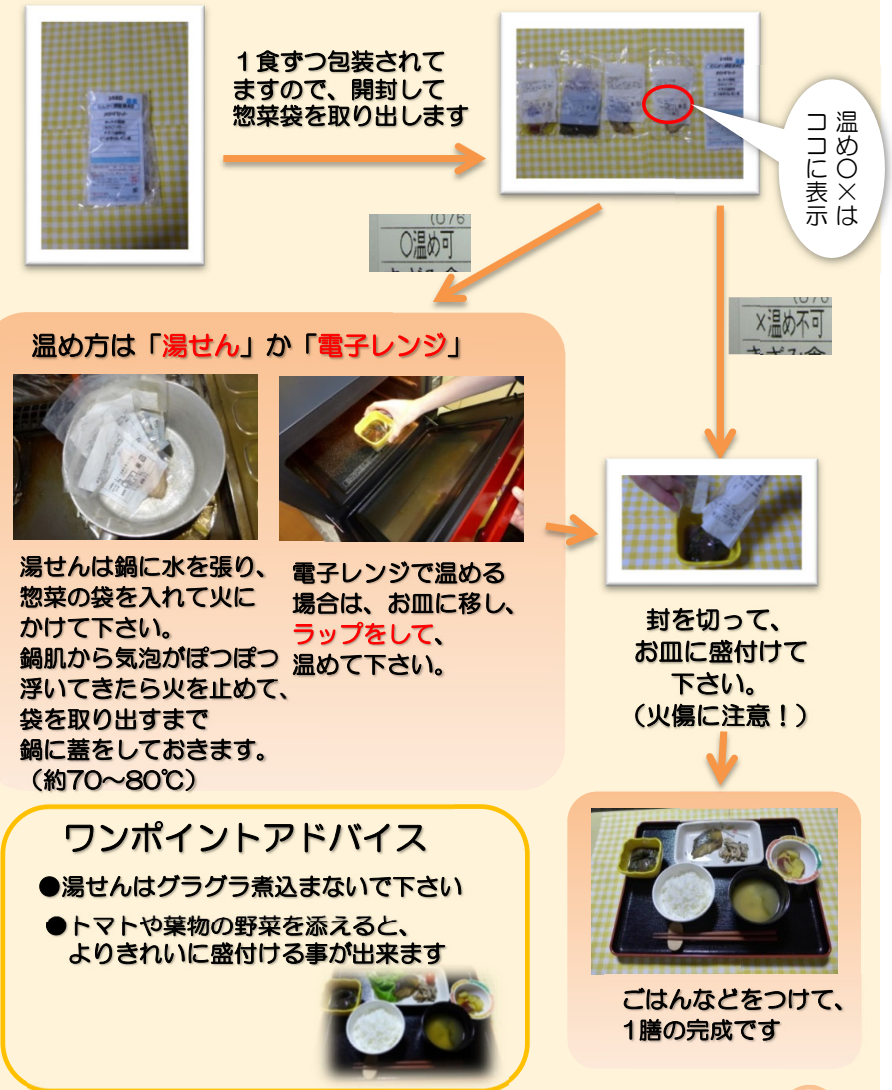
生活協同組合おおさかパルコープ

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子		卵麦	豚肉ときこの炒め物		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	スクランブルエッグ		卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦
	切干大根煮		麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	麩の甘酢炒め		麦	ポテトチキン		卵乳麦	キャベツとしらすの卵とじ		卵乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	ナスと鶏肉のサラダ		麦	菜の花とツナの辛子和え		麦	キャロットラペ		麦	一夜漬(白菜人参)		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	85kcal	244kcal
	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	3.7g	4.4g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	7.6g	40.6g
	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	674mg	1114mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	肉じゃが		麦	
高野豆腐の味噌煮		卵麦	大豆と人参の煮物		麦	ひじきの具だくさん煮		麦	菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め		麦	
オクラとめかぶの三杯酢		麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え		麦	金時豆煮		麦	オクラのボン酢ジュレ和え		麦	
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		卵乳麦	★味噌汁		麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	31.9g	64.9g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	790mg	1230mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの照焼		麦	やわらかメンチカツ		卵乳麦	赤魚の生姜煮		麦	チキンピカタ		卵麦	
人参煮		麦	竹輪の辛子炒め		麦	人参のきな粉和え		麦	人参グラッセ		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	
大根麻婆		麦落か	白菜と青梗菜の塩あんかけ			鶏肉のすき焼煮		麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮		麦	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦	
春雨のサラダ		卵乳麦	わかめとパプリカの和え物		麦	たらこスパゲティ		乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け			★味噌汁		麦	
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	352kcal	511kcal
	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	22.9g	23.6g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	30.8g	63.8g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	20.8g	53.8g
	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	811mg	1251mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	
蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	32.1g	43.2g	
脂質	33.3g	35.4g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	34.2g	36.3g	
炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	65.9g	164.9g	炭水化物	45.7g	144.7g	
ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	ナトリウム	2275mg	3595mg	
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	7.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

★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8月12日(火)までにご連絡下さい。
8月23日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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 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)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦か 麦			卵麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦		
			</											

★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。

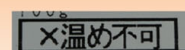
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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)

(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12日(火)までにご連絡下さい。
8月23日(土)お届け分より反映します。

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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 オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 ナスと鶏肉のサラダ	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	乳麦 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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
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		
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
夕食	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
合計	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	618kcal	1197kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
合計(間食込)	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	815kcal	1394kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g

※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。
※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



〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ
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12日(火)までにご連絡下さい。
8月23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)

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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 ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 ナスと鶏肉のサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 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	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	163kcal	422kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	7.1g	12.3g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	8.3g	9.6g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
炭水化物	17.5g	72.2g	炭水化物	10.6g	65.6g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	15.9g	72.0g
ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	645mg	872mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
	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	250kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
脂質	14.9g	16.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg
食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
◎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		
★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	207kcal	462kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
たんぱく質	18.4g	23.4g	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.8g
脂質	7.5g	8.3g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.2g
ナトリウム	595mg	821mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	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	618kcal	1396kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
たんぱく質	39.5g	55.4g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.1g	56.2g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g
脂質	29.4g	32.5g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
炭水化物	50.8g	215.2g	炭水化物	43.8g	209.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g
ナトリウム	2158mg	2758mg	ナトリウム	2103mg	2808mg	ナトリウム	2144mg	2764mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg	2722mg
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g
エネルギー	815kcal	1593kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal
たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.7g	63.3g
脂質	36.4g	39.5g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
炭水化物	78.6g	243.0g	炭水化物	75.7g	240.9g	炭水化物	78.1g	243.0g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	72.3g	237.1g
ナトリウム	2234mg	2834mg	ナトリウム	2177mg	2882mg	ナトリウム	2218mg	2838mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2198mg	2799mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	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12日(火)までにご連絡下さい。
8月23日(土)お届け分より反映します。

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 乳麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華サラダ	卵麦 乳麦		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ひじきのごまマヨ和え	麦 卵乳麦 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	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	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		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	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		
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのペペロンチーノ きんぴら マッシュサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルトマトマカロニ ジャガ芋きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 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	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	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		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	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		
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	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の生煮煮 ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ポークジンジャー ジャーマンポテト 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 麩の野菜あんかけ コールスローサラダ	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	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	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		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	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		
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	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	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		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	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		
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	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		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	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		

※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。

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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は8月12日(火)までにご連絡下さい。
8月23日(土)お届け分より反映します。

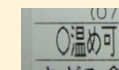
お食事の作り方



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



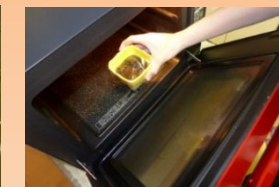
温め〇×は
ここに表示



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)

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		
アレルギー 卵 麦 乳 麦落			アレルギー 卵 麦 落 麦			アレルギー 卵 麦 落 麦			アレルギー 卵 麦 落 麦			アレルギー 卵 麦 落 麦 卵		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
203kcal 9.5g 12.6g 14.6g 605mg 387mg 121mg			493kcal 14.4g 13.3g 77.5g 606mg 459mg 198mg			209kcal 14.3g 11.0g 75.5g 557mg 504mg 186mg			182kcal 10.7g 15.6g 74.1g 734mg 345mg 114mg			472kcal 15.6g 10.8g 82.0g 644mg 654mg 236mg		
食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.4g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.7g		
★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 マカロニサラダ			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		
アレルギー 麦 卵 麦 麦			アレルギー 麦 卵 麦 卵			アレルギー 乳 麦 乳 麦 卵			アレルギー 乳 麦 麦 卵			アレルギー 麦 卵 麦 卵		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg			530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg			336kcal 13.5g 23.2g 79.4g 579mg 397mg 166mg			299kcal 13.0g 17.9g 86.0g 677mg 533mg 151mg			589kcal 18.4g 17.8g 86.0g 678mg 605mg 228mg		
食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 2.0g		
間食 ◎黄桃(缶)150g			間食 ◎みかん(缶)150g			間食 ◎バナナ(缶)150g			間食 ◎黄桃(缶)150g			間食 ◎バナナ(缶)150g		
★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ			★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		
アレルギー 麦 乳 麦 卵			アレルギー 麦 卵 麦 卵			アレルギー 麦 乳 麦 卵			アレルギー 乳 麦 乳 麦 卵			アレルギー 麦 卵 麦 卵		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
320kcal 15.0g 16.6g 28.4g 714mg 438mg 188mg			610kcal 19.9g 17.3g 91.3g 715mg 510mg 265mg			264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg			554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg			286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg		
食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.1g		
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
763kcal 41.1g 41.0g 59.5g 2111mg 1331mg 525mg			1633kcal 55.8g 43.1g 248.2g 2114mg 1547mg 756mg			809kcal 39.1g 49.1g 48.4g 1914mg 1429mg 508mg			1679kcal 53.8g 51.2g 237.1g 1917mg 1645mg 739mg			767kcal 39.3g 44.1g 50.5g 2068mg 1307mg 466mg		
食塩相当量 5.3g			食塩相当量 4.9g			食塩相当量 5.3g			食塩相当量 5.0g			食塩相当量 5.8g		
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
891kcal 41.9g 41.2g 90.4g 2117mg 1451mg 539mg			1761kcal 56.6g 43.3g 279.1g 2120mg 1667mg 770mg			905kcal 39.9g 49.3g 71.4g 1920mg 1542mg 520mg			1775kcal 54.6g 51.4g 260.1g 1923mg 1758mg 751mg			893kcal 39.9g 44.3g 81.0g 2070mg 1421mg 472mg		
食塩相当量 5.3g			食塩相当量 4.9g			食塩相当量 5.3g			食塩相当量 5.0g			食塩相当量 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。