

【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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦落 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		卵麦 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	198kcal	468kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	68kcal	338kcal	エネルギー	148kcal	424kcal
	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.7g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	2.6g	8.5g	蛋白質	6.1g	12.6g
	脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	11.4g	12.3g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	0.6g	1.5g	脂 質	8.8g	9.9g
昼	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	12.1g	68.5g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	11.0g	68.6g
	ナトリウム	494mg	935mg	ナトリウム	487mg	929mg	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	500mg	966mg	ナトリウム	698mg	1141mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵 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	194kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	276kcal	544kcal
	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	11.4g	17.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	8.7g	14.5g
夕	脂 質	9.2g	10.1g	脂 質	9.8g	10.8g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	14.8g	15.7g
	炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	18.3g	76.4g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	26.8g	83.5g
	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	792mg	1233mg	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	932mg	1376mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★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	248kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	364kcal	630kcal	エネルギー	210kcal	481kcal
食	蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	9.4g	16.0g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	15.6g	21.4g
	脂 質	11.3g	12.3g	脂 質	12.9g	14.6g	脂 質	18.0g	18.9g	脂 質	25.2g	26.1g	脂 質	7.8g	8.7g
	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	21.9g	78.5g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	22.1g	78.0g	炭水化物	18.5g	75.8g
	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	836mg	1280mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	765mg	1208mg	ナトリウム	697mg	1139mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	640kcal	1450kcal	エネルギー	627kcal	1448kcal	エネルギー	655kcal	1461kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal	エネルギー	634kcal	1449kcal
	蛋白質	34.2g	51.9g	蛋白質	26.8g	45.3g	蛋白質	33.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	47.0g	蛋白質	30.4g	48.5g
	脂 質	32.2g	35.0g	脂 質	34.1g	37.7g	脂 質	35.7g	38.4g	脂 質	37.5g	40.2g	脂 質	31.4g	34.3g
	炭水化物	53.1g	224.3g	炭水化物	52.3g	223.4g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	50.5g	220.2g	炭水化物	56.3g	227.9g
	ナトリウム	1950mg	3275mg	ナトリウム	2115mg	3442mg	ナトリウム	2215mg	3541mg	ナトリウム	1998mg	3351mg	ナトリウム	2327mg	3656mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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19日(火)までにご連絡下さい。
8月30日(土)お届け分より反映します。

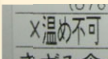
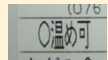
お食事の作り方



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18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22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 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 さくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦落 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ボトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 198kcal 8.3g 11.7g 15.4g 494mg 1.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 174kcal 6.0g 11.4g 12.1g 487mg 1.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 163kcal 11.9g 6.9g 13.5g 649mg 1.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 68kcal 2.6g 0.6g 13.2g 500mg 1.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 148kcal 6.1g 8.8g 11.0g 698mg 1.8g
★全粥240g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あなかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 194kcal 8.6g 9.2g 20.1g 742mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 201kcal 11.4g 9.8g 18.3g 792mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 221kcal 10.3g 10.8g 20.6g 854mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 218kcal 13.9g 11.7g 15.2g 733mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 276kcal 8.7g 14.8g 26.8g 932mg 2.4g
★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 248kcal 17.3g 11.3g 17.6g 714mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 252kcal 9.4g 12.9g 21.9g 836mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 411kcal 13.1g 13.6g 54.9g 1276mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 271kcal 11.6g 18.0g 14.3g 712mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 364kcal 13.1g 25.2g 22.1g 765mg 1.9g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 640kcal 34.2g 32.2g 53.1g 1950mg 5.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 627kcal 26.8g 34.1g 52.3g 2115mg 5.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 1104kcal 37.9g 36.2g 151.3g 3435mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 655kcal 33.8g 35.7g 48.4g 2215mg 5.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 650kcal 29.6g 37.5g 50.5g 1998mg 5.1g
★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19日(火)までにご連絡下さい。
8月30日(土)お届け分より反映します。

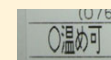
お食事の作り方



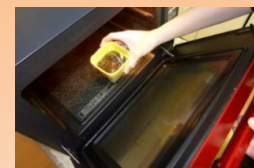
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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！)

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)

【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18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝 食	★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	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮
	★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)
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物
	大根なます	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え
	★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)
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
	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	たんぱく質	3.9g	7.7g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.6g	6.4g
	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	4.8g	5.5g
	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g
夕 食	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g
	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	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	たんぱく質	3.3g	7.1g	たんぱく質	6.0g	9.8g	たんぱく質	8.9g	12.7g
食	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	7.2g	7.9g
	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
食	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮
	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ
	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮
	★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)
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
	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
	たんぱく質	6.1g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.2g	たんぱく質	4.5g	8.3g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	20.1g	20.8g
	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
食	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	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
	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
	たんぱく質	13.3g	24.7g	たんぱく質	18.0g	29.4g	たんぱく質	16.0g	27.4g
食	脂 質	20.6g	22.7g	脂 質	23.2g	25.3g	脂 質	32.1g	34.2g
	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g
	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g

★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。

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。

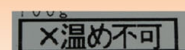
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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8月19日(火)までにご連絡下さい。
8月30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8月19日(火)までにご連絡下さい。
8月30日(土)お届け分より反映します。

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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	192kcal	385kcal	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	12.0g	15.3g	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
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.0g	57.9g
昼食	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	693mg	694mg
	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★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 鯖の磯辺焼き 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	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え	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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	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	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.7g	18.0g
間食	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	13.1g	13.6g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.2g	53.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	619mg	620mg
	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	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎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 麦 麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮まし ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 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 麦		★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 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 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 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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	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	11.4g	14.7g	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	6.8g	7.3g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	713mg	714mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	629kcal	1208kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	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	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	44.4g	170.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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	828kcal	1407kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	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	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	73.3g	199.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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。

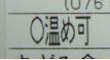
お食事の作り方



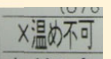
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ココに表示



○温め可



×温め不可



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19日(火)までにご連絡下さい。
8月30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！)



ごはんなどを付けて、
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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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 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 落麦 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 え麦	★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		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ
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	192kcal	449kcal	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	12.0g	17.0g	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
炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	16.0g	71.3g
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	553mg	781mg	ナトリウム	693mg	920mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g
★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 きのこのソテー 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 鯖の磯辺焼き 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)		麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 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		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ
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	269kcal	523kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.7g	20.4g
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.1g	14.0g
炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.2g	66.9g
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	806mg	954mg	ナトリウム	619mg	845mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	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	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g
◎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 ロールキャベツの白味噌仕立て 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 麦落 麦
おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ
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	168kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g
脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	17.2g	71.9g
ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	713mg	860mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g
おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ
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	629kcal	1413kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal
たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	39.4g	56.1g
脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	31.9g	35.1g
炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	49.1g	212.7g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	48.9g	214.1g	炭水化物	44.4g	210.1g
ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2222mg	2823mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2079mg	2681mg	ナトリウム	2025mg	2625mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.6g
おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ	おかずのみ		ご飯汁物セツ
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	828kcal	1612kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal
たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.5g
脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	38.9g	42.1g
炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	78.0g	241.6g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.3g	炭水化物	73.3g	239.0g
ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2299mg	2900mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2155mg	2757mg	ナトリウム	2102mg	2702mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.8g

※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19日(火)までにご連絡下さい。
8月30日(土)お届け分より反映します。

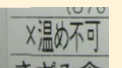
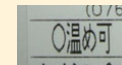
お食事の作り方



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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ		乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★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		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 麩とえのきのさっと煮 パスタのサラダ		卵 麦 卵乳麦	★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
エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g
炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	631mg	632mg
カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	212mg	273mg	カリウム	344mg	405mg
リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	89mg	154mg	リン	150mg	215mg	リン	98mg	163mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★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		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 麦 乳麦 卵麦	★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		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 和風マヨネーズ和え		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え		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
エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	24.6g	77.4g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	623mg	624mg
カリウム	563mg	624mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	504mg	565mg
リン	178mg	243mg	リン	135mg	200mg	リン	129mg	194mg	リン	200mg	265mg	リン	178mg	243mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎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		
★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら		乳麦 麦 麦	★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		麦 乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ スパソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★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 大根の柚香煮 さつま芋サラダ		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	333kcal	576kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.5g	19.1g
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	25.7g	78.5g
ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	450mg	451mg
カリウム	412mg	473mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	639mg	700mg
リン	96mg	161mg	リン	156mg	221mg	リン	161mg	226mg	リン	104mg	169mg	リン	160mg	225mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g
	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	74.0g	232.4g
ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1704mg	1707mg
カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1062mg	1245mg	カリウム	1487mg	1670mg
リン	367mg	562mg	リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	454mg	649mg	リン	436mg	631mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.2g	61.0g
炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	89.5g	247.9g
ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1118mg	1301mg	カリウム	1547mg	1730mg
リン	374mg	569mg	リン	404mg	599mg	リン	386mg	581mg	リン	460mg	655mg	リン	443mg	638mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			★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			★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			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え		
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	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.6g	13.5g
脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.3g	78.2g
ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	579mg	580mg
カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	330mg	402mg
リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg
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	1.5g	1.5g
★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			★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			★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			★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			★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		
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			◎パイナップル(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 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			★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 法蓮草のごま和え			★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ			★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			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのベベロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
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	282kcal	572kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.6g	18.5g
脂質	16.0g	16.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.5g	88.4g
ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	685mg	686mg
カリウム	390mg	462mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	811mg	883mg
リン	170mg	247mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	157mg	234mg	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	1.8g	1.8g	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	827kcal	1697kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.2g	245.9g
ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1995mg	1998mg
カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1637mg	1853mg
リン	467mg	698mg	リン	365mg	596mg	リン	452mg	683mg	リン	542mg	773mg	リン	410mg	641mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
エネルギー		908kcal	エネルギー		885kcal	エネルギー		955kcal	エネルギー		908kcal	エネルギー		932kcal
たんぱく質		39.5g	たんぱく質		39.5g	たんぱく質		39.3g	たんぱく質		39.8g	たんぱく質		41.0g
脂質		46.8g	脂質		41.3g	脂質		42.3g	脂質		45.3g	脂質		44.5g
炭水化物		79.7g	炭水化物		89.3g	炭水化物		103.6g	炭水化物		83.6g	炭水化物		88.1g
ナトリウム		1833mg	ナトリウム		2050mg	ナトリウム		2190mg	ナトリウム		2249mg	ナトリウム		2001mg
カリウム		1576mg	カリウム		1520mg	カリウム		1573mg	カリウム		1540mg	カリウム		1757mg
リン		479mg	リン		371mg	リン		466mg	リン		554mg	リン		424mg
食塩相当量		4.6g	食塩相当量		5.1g	食塩相当量		5.5g	食塩相当量		5.7g	食塩相当量		5.1g

変更は8月19日(火)までにご連絡下さい。
8月30日(土)お届け分より反映します。

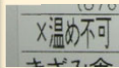
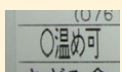
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、**ラップ**をして、温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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)