

【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25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29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 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと鶏ミンチの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★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	124kcal	392kcal	エネルギー	113kcal	380kcal	エネルギー	106kcal	380kcal	エネルギー	120kcal	393kcal	エネルギー	141kcal	413kcal
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	3.6g	9.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂 質	4.7g	5.6g	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	6.3g	7.2g	脂 質	4.9g	5.9g	脂 質	6.3g	7.2g
	炭水化物	14.3g	70.9g	炭水化物	10.4g	67.2g	炭水化物	9.3g	67.6g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	14.2g	71.8g
	ナトリウム	608mg	1053mg	ナトリウム	632mg	1099mg	ナトリウム	635mg	1101mg	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	534mg	976mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコンサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 枝豆と人参のあっさり煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	201kcal	473kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	206kcal	478kcal
	蛋白質	16.3g	22.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	9.0g	15.1g
	脂 質	9.5g	10.5g	脂 質	14.3g	16.0g	脂 質	16.8g	17.7g	脂 質	18.9g	19.8g	脂 質	10.0g	11.0g
	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	24.5g	80.9g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	20.8g	78.0g
	ナトリウム	643mg	1109mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	595mg	1039mg	ナトリウム	877mg	1318mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦落 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	275kcal	545kcal	エネルギー	283kcal	550kcal	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	521kcal	エネルギー	293kcal	569kcal
	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	14.4g	20.5g	蛋白質	13.7g	20.0g
	脂 質	14.9g	15.8g	脂 質	16.1g	17.0g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	12.6g	13.6g	脂 質	17.7g	19.4g
	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	24.0g	81.2g	炭水化物	19.4g	76.1g	炭水化物	20.6g	76.6g
	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	744mg	1187mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	825mg	1268mg	ナトリウム	834mg	1275mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	600kcal	1410kcal	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	653kcal	1465kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	640kcal	1460kcal
	蛋白質	31.5g	49.4g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	33.4g	50.8g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	28.7g	47.0g
	脂 質	29.1g	31.9g	脂 質	34.5g	38.0g	脂 質	32.4g	35.1g	脂 質	36.4g	39.3g	脂 質	34.0g	37.6g
	炭水化物	52.8g	223.9g	炭水化物	58.3g	228.0g	炭水化物	57.7g	229.5g	炭水化物	46.0g	216.4g	炭水化物	55.6g	226.4g
	ナトリウム	2146mg	3498mg	ナトリウム	2292mg	3645mg	ナトリウム	2298mg	3649mg	ナトリウム	1934mg	3263mg	ナトリウム	2245mg	3569mg
	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	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26日(火)までにご連絡下さい。
9月6日(土)お届け分より反映します。

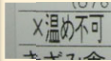
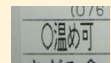
お食事の作り方



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

- 湯せんはグラグラグ煮込みしないで下さい
- 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)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★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	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	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	3.9g	4.6g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g
ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★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	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	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	144kcal	318kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	10.0g	10.7g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	729mg	1252mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg	1271mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★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	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	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal	408kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g	54.1g
ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg	1289mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	415kcal	937kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal
蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.8g	28.2g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g	26.9g
脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	16.3g	18.4g	脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	29.5g	31.6g
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g
ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1920mg	3489mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg	3598mg
食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	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。

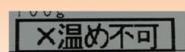
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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15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)

(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26日(火)までにご連絡下さい。
9月6日(土)お届け分より反映します。

	8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29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	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
昼食	★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 メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦		★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 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	231kcal	424kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	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	18.3g	60.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.6g	57.5g
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 ◎キウイフルーツ150g		
	◎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 ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★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	
		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	219kcal	412kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	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	14.3g	17.6g
	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	16.5g	58.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	8.4g	50.3g
合計	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	584mg	585mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.4g	33.9g
合計(間食込)	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	39.2g	164.9g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g
合計(間食込)	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	68.1g	193.8g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g

※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



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



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。



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26日(火)までにご連絡下さい。
9月6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25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29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 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	15.9g	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 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 メンチカツ ブロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦		★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 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 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	231kcal	497kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	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 ◎キウイフルーツ150g		
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	183kcal	443kcal
	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	17.7g	たんぱく質	14.3g	19.7g
	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	16.5g	72.6g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	8.4g	63.4g
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 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	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	183kcal	443kcal
	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	17.7g	たんぱく質	14.3g	19.7g
	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	635kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	662kcal	1439kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.6g	56.8g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	32.4g	35.4g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.5g	214.2g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	50.0g	214.4g	炭水化物	39.2g	205.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2025mg	2644mg	ナトリウム	2049mg	2650mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	860kcal	1637kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	48.0g	64.2g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.4g	42.0g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	78.9g	243.3g	炭水化物	68.1g	233.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2099mg	2718mg	ナトリウム	2126mg	2727mg

※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26日(火)までにご連絡下さい。
9月6日(土)お届け分より反映します。

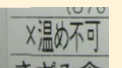
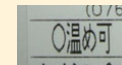
お食事の作り方



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25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29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 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 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラベ	卵麦 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	232kcal	475kcal	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	5.4g	9.5g	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	11.3g	11.9g	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	26.2g	79.0g	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	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	285mg	346mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	125mg	190mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
昼食	★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		★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	398kcal	641kcal	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	34.1g	86.9g	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	708mg	709mg	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	534mg	595mg	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	1.8g	1.8g	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
間食	◎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		
夕食	★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 かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦		★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 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	364kcal	607kcal	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	13.7g	17.8g	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	20.6g	21.2g	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	30.6g	83.4g	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	596mg	597mg	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	694mg	755mg	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	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	27.8g	40.1g	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	57.9g	59.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	84.1g	242.5g	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	2134mg	2137mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1584mg	1767mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	420mg	615mg	リン	365mg	560mg	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	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	58.0g	59.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	97.0g	255.4g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	99.3g	257.7g	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	2137mg	2140mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1641mg	1824mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	416mg	611mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	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	28.1g	40.4g	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	58.0g	59.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は8月26日(火)までにご連絡下さい。
9月6日(土)お届け分より反映します。

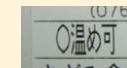
お食事の作り方



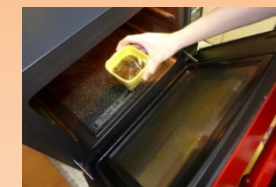
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★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			★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			★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			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			★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 卵麦か 卵乳麦			卵乳麦 乳麦落 卵麦			麦 乳麦落 卵乳麦			卵 卵麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵麦		
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	216kcal	506kcal	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	8.4g	13.3g	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	15.3g	78.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	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	591mg	592mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	591mg	592mg	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			★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			★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			★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			★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かし		
乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦		
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	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			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 うとくがなんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★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			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ナスの煮びたし 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
卵麦え 卵乳麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 卵麦			乳麦 麦 麦 麦		
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	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	21.6g	22.3g
炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	627mg	628mg
カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	571mg	643mg
リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	242mg	319mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal
たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.7g	51.8g
炭水化物	53.4g	242.1g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	49.7g	238.4g
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1567mg	1783mg
リン	471mg	702mg	リン	576mg	807mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	505mg	736mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	930kcal	1800kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	49.9g	52.0g
炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	80.2g	268.9g
ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1876mg	1879mg
カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1681mg	1897mg
リン	485mg	716mg	リン	582mg	813mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	511mg	742mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。