

【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

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	がんもと白菜の煮物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦					
	中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ごぼう大豆	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦					
	蕪と柚子の甘酢漬		ポテトマサラダ	卵乳麦	若芽の柚子胡椒おろし和え	麦	三色炒め煮	麦落	大根の酢醤油漬	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	147kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	130kcal	400kcal	エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	129kcal	395kcal
	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	2.8g	4.5g	脂 質	7.4g	8.3g
	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	10.5g	67.3g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	10.3g	66.7g
	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	570mg	1012mg	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	521mg	963mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	ホッケのごま焼	麦	ポークジンジャー	麦	あぶらかれい味噌煮		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦					
	菜の花		麩の野菜あんかけ	麦	塩枝豆		大根麻婆	麦落か	人参のきな粉和え	麦					
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	たたきごぼう	麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	春雨とめかぶのチャブチェ	麦					
	枝豆とコーンのサラダ	麦	★味噌汁	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	オクラとツナの辛み和え	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	207kcal	480kcal	エネルギー	213kcal	489kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	329kcal	599kcal	エネルギー	224kcal	502kcal
	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	18.3g	24.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	11.5g	18.0g
	脂 質	9.5g	10.5g	脂 質	8.6g	10.3g	脂 質	12.0g	13.0g	脂 質	24.7g	25.6g	脂 質	7.7g	9.4g
	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	26.7g	83.5g
	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	929mg	1372mg	ナトリウム	902mg	1343mg	ナトリウム	728mg	1170mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	豚肉のブルコギ風	麦	サワラの磯辺焼	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	切干大根のバジル炒め	乳麦	大根の酢漬	麦	ピーマンのおかか和え						
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	ポテトチキン	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	★味噌汁	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落					
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	251kcal	518kcal	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	280kcal	551kcal
	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	19.0g	25.3g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	10.9g	11.9g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	7.4g	8.4g	脂 質	16.2g	17.1g
	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.3g	78.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	23.3g	80.5g
	ナトリウム	913mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1328mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	695mg	1161mg	ナトリウム	700mg	1143mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	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	605kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	633kcal	1448kcal
	蛋白質	33.7g	51.6g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	37.1g	54.9g	蛋白質	34.7g	53.2g	蛋白質	29.5g	47.6g
	脂 質	31.1g	33.9g	脂 質	28.8g	32.4g	脂 質	34.3g	37.1g	脂 質	34.9g	38.5g	脂 質	31.3g	34.8g
	炭水化物	47.2g	217.7g	炭水化物	58.5g	229.0g	炭水化物	50.1g	222.3g	炭水化物	54.7g	225.6g	炭水化物	60.3g	230.7g
	ナトリウム	2347mg	3675mg	ナトリウム	2260mg	3610mg	ナトリウム	2351mg	3676mg	ナトリウム	2400mg	3748mg	ナトリウム	1949mg	3276mg
食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g	

★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9月2日(火)までにご連絡下さい。
9月13日(土)お届け分より反映します。

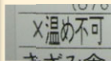
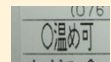
お食事の作り方



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

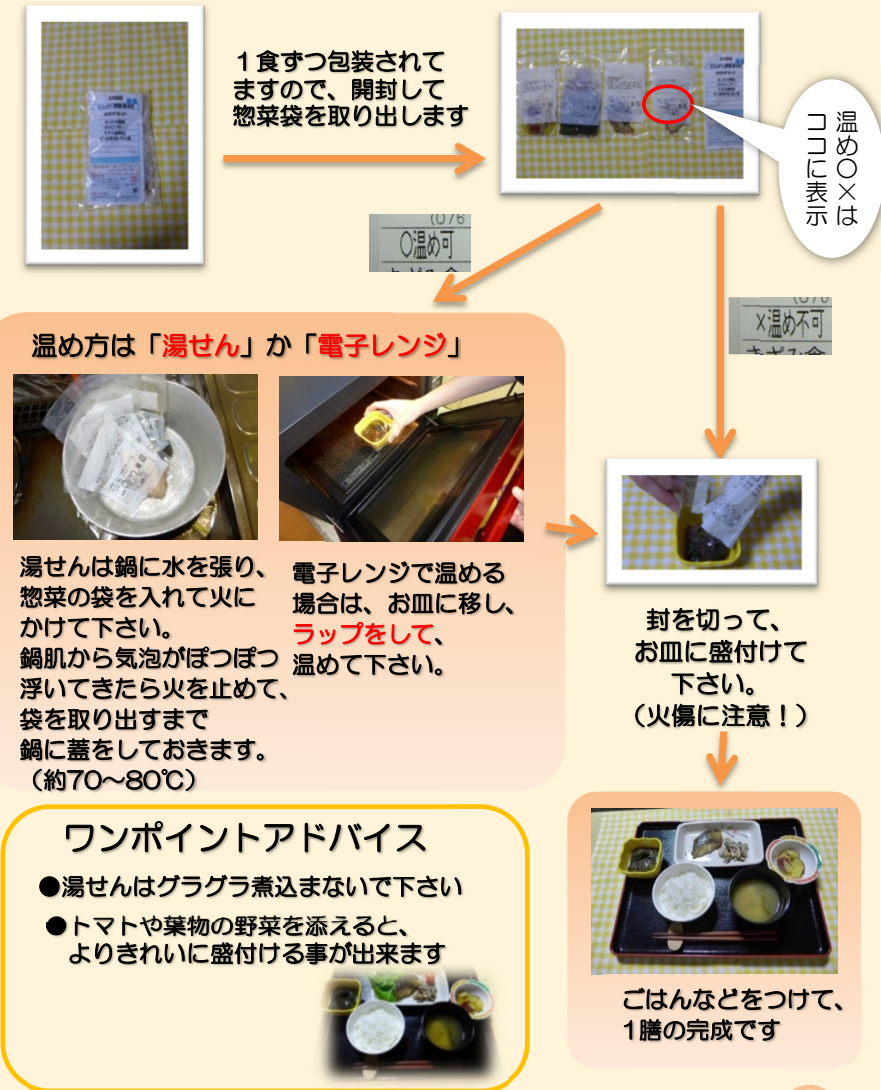
生活協同組合おおさかパルコープ

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とし ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		卵麦 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	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g	
昼	脂質		7.8g	8.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物		11.8g	44.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム		748mg	1188mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	521mg	961mg
	食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
食	★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 春雨とめかぶのチャブチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		麦 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	207kcal	366kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	
	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	
夕	脂質		9.5g	10.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	24.7g	25.4g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物		15.3g	48.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	26.7g	59.7g
	ナトリウム		686mg	1126mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	728mg	1168mg
	食塩相当量		1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え ポテトチキン キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦落 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	251kcal	410kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.6g	15.3g	
食	脂質		13.8g	14.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物		20.1g	53.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.3g	56.3g
	ナトリウム		913mg	1353mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	700mg	1140mg
	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g
食	★全粥240g 鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		卵麦落 麦	★全粥240g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 春雨とめかぶのチャブチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		麦 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	605kcal	1082kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	
	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	29.5g	40.6g	

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

変更は9月2日(火)までにご連絡下さい。
9月13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

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		
麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦			卵麦 乳麦 麦			乳麦 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。

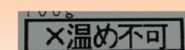
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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9月2日(火)までにご連絡下さい。
9月13日(土)お届け分より反映します。

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦落 卵		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
昼食	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦か 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃがが煮 切干と菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦落 麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳麦 卵麦 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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
間食	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦 麦 卵乳麦か 卵麦		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦落	
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	200kcal	393kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	635kcal	1214kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	38.0g	163.7g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	45.2g	170.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	65.8g	191.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。

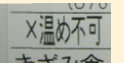
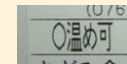
お食事の作り方



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○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月2日(火)までにご連絡下さい。
9月13日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

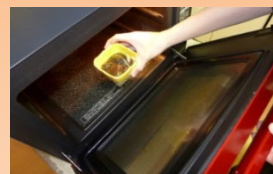
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

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！)



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)

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦落 卵 麦 麦		★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 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	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦か 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃがが煮 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 卵麦 麦落 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 卵麦 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	270kcal	524kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.8g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g
	脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦か 卵麦 卵麦		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦落 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	200kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦か 卵麦 卵麦		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦落 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	200kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
合計	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦か 卵麦 卵麦		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦落 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	635kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1422kcal	エネルギー	624kcal	1415kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	41.2g	58.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	30.5g	33.1g	脂質	33.1g	36.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦か 卵麦 卵麦		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦落 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	832kcal	1611kcal	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.9g	66.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	37.6g	40.2g	脂質	40.1g	43.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g

※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9月2日(火)までにご連絡下さい。
9月13日(土)お届け分より反映します。

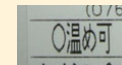
お食事の作り方



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)

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 野菜入りトマトピーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン	卵 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 卵乳麦 乳麦落		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ	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	291kcal	534kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	224mg	285mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	68mg	133mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スバ	麦か 乳麦か 卵乳麦		★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ デミグラスパスタ	卵麦 乳麦 麦落 卵乳麦		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ	卵麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g サワラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳	
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	143mg	208mg	リン	96mg	161mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(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 豚生姜焼き丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え	麦落 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます	麦 麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スバトマト炒め 明太ポテトサラダ	卵麦 乳麦 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	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	419mg	614mg	リン	373mg	568mg	リン	401mg	596mg	リン	394mg	589mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1334mg	1517mg
	リン	426mg	621mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	リン	401mg	596mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g

※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。

※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

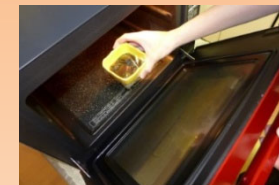
変更は9月2日(火)までにご連絡下さい。
9月13日(土)お届け分より反映します。

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ぽつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 揚げ豆腐のところがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え		
		麦 乳麦 乳麦			麦 麦 乳麦			卵 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵麦か 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	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	18.9g	19.6g
炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	12.7g	75.6g
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg
カリウム	523mg	595mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	111mg	188mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ		
		乳 乳麦 麦 卵麦			乳麦 卵乳麦			麦 卵麦 乳麦 麦落			麦 麦 乳麦			麦 卵麦 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	336kcal	626kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	10.8g	73.7g
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	685mg	686mg
カリウム	548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	508mg	580mg
リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	リン	223mg	300mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎黄桃(缶)150g			◎バナナチップ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレーの竜田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物		
		麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦			麦 卵麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦			麦 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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	15.9g	16.6g
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.4g	78.3g
ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	711mg	712mg
カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	630mg	702mg
リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	189mg	266mg	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	813kcal	1683kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.2g	52.3g
炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	38.9g	227.6g
ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1373mg	1589mg
リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	555mg	786mg	リン	408mg	639mg	リン	540mg	771mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.4g	52.5g
炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	69.8g	258.5g
ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1493mg	1709mg
リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	569mg	800mg	リン	420mg	651mg	リン	554mg	785mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。