

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)									
品名			品名			品名			品名			品名									
朝 食	★やわらかごはん180g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦か 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		麦落 乳麦 乳麦 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	109kcal	378kcal	エネルギー	163kcal	428kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー	116kcal	392kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	138kcal	404kcal
	蛋白質	7.9g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.2g	12.1g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂 質	4.2g	5.1g	脂 質	8.3g	9.2g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	4.8g	5.7g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	5.3g	6.2g
	炭水化物	9.1g	66.0g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	12.2g	68.8g	炭水化物	9.1g	67.7g	炭水化物	16.8g	73.2g	炭水化物	16.8g	73.2g	炭水化物	16.8g	73.2g
	ナトリウム	550mg	995mg	ナトリウム	490mg	956mg	ナトリウム	641mg	1086mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	451mg	893mg	ナトリウム	451mg	893mg	ナトリウム	451mg	893mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	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	239kcal	505kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	320kcal	585kcal	エネルギー	288kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	465kcal	エネルギー	192kcal	465kcal	エネルギー	192kcal	465kcal
	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	10.0g	16.1g
	脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	11.9g	12.9g	脂 質	19.6g	20.5g	脂 質	15.6g	16.5g	脂 質	7.6g	8.6g	脂 質	7.6g	8.6g	脂 質	7.6g	8.6g
	炭水化物	20.9g	77.3g	炭水化物	18.3g	77.4g	炭水化物	25.8g	82.2g	炭水化物	23.1g	79.5g	炭水化物	22.3g	79.5g	炭水化物	22.3g	79.5g	炭水化物	22.3g	79.5g
	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	845mg	1286mg	ナトリウム	812mg	1278mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	756mg	1199mg	ナトリウム	756mg	1199mg	ナトリウム	756mg	1199mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 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	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	334kcal	607kcal	エネルギー	191kcal	472kcal	エネルギー	181kcal	454kcal	エネルギー	248kcal	518kcal	エネルギー	339kcal	617kcal	エネルギー	339kcal	617kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
	蛋白質	13.0g	19.1g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	16.4g	22.4g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	14.6g	21.2g	蛋白質	14.6g	21.2g	蛋白質	14.6g	21.2g
	脂 質	21.6g	22.6g	脂 質	8.9g	10.6g	脂 質	3.8g	4.8g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	18.8g	20.5g	脂 質	18.8g	20.5g	脂 質	18.8g	20.5g
	炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	20.5g	77.8g	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	28.8g	85.4g	炭水化物	28.8g	85.4g	炭水化物	28.8g	85.4g
	ナトリウム	741mg	1183mg	ナトリウム	906mg	1347mg	ナトリウム	954mg	1396mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	931mg	1375mg	ナトリウム	931mg	1375mg	ナトリウム	931mg	1375mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g
食	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	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	682kcal	1490kcal	エネルギー	592kcal	1419kcal	エネルギー	638kcal	1444kcal	エネルギー	652kcal	1464kcal	エネルギー	669kcal	1486kcal	エネルギー	669kcal	1486kcal	エネルギー	669kcal	1486kcal
	蛋白質	33.3g	51.1g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	32.8g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.3g	蛋白質	29.9g	48.3g	蛋白質	29.9g	48.3g	蛋白質	29.9g	48.3g
	脂 質	37.9g	40.7g	脂 質	29.1g	32.7g	脂 質	31.2g	34.0g	脂 質	33.7g	36.4g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	31.7g	35.3g
	炭水化物	51.4g	222.0g	炭水化物	51.6g	224.4g	炭水化物	58.5g	228.8g	炭水化物	50.3g	222.5g	炭水化物	67.9g	238.1g	炭水化物	67.9g	238.1g	炭水化物	67.9g	238.1g
	ナトリウム	2076mg	3405mg	ナトリウム	2241mg	3589mg	ナトリウム	2407mg	3760mg	ナトリウム	2231mg	3556mg	ナトリウム	2138mg	3467mg	ナトリウム	2138mg	3467mg	ナトリウム	2138mg	3467mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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23日(火)までにご連絡下さい。
10月4日(土)お届け分より反映します。

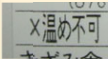
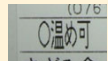
お食事の作り方



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)

【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22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		麦落 乳麦 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	109kcal	268kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.3g	9.0g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g
	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	16.8g	49.8g
	ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	451mg	891mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	239kcal	398kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	192kcal	351kcal
	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	22.3g	55.3g
	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	756mg	1196mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 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	334kcal	493kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	339kcal	498kcal
	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.6g	18.3g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	28.8g	61.8g
	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	931mg	1371mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	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	682kcal	1159kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal
	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	29.9g	41.0g
	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	31.7g	33.8g
	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	67.9g	166.9g
	ナトリウム	2076mg	3396mg	ナトリウム	2241mg	3561mg	ナトリウム	2407mg	3727mg	ナトリウム	2231mg	3551mg	ナトリウム	2138mg	3458mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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23日(火)までにご連絡下さい。
10月4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

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意！)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリナーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
卵乳麦 乳麦 麦			麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 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。

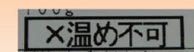
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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23日(火)までにご連絡下さい。
10月4日(土)お届け分より反映します。

	9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	乳麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.9g	57.8g
昼食	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	645mg	646mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
間食	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 麦 麦 麦	
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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	745mg	746mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
合計(間食込)	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット

※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23日(火)までにご連絡下さい。
10月4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！)



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22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜とがんもの煮物	麦		大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	ホワイトソース	乳麦		ジャガ芋とえのきの煮物	麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		キャロットラペ	麦		白菜と昆布のナムル	麦	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★味噌汁(巻麴・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花	麦		油揚げの玉子とじ	麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦		切干大根の中華和え	麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦		キャベツの土佐煮	麦	
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			春雨の中華和え	卵乳麦	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g		
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦		アジの照焼	麦		鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦		ブリの磯辺焼	麦	
	ブロッコリー	麦	麴の野菜あんかけ	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦		ふきのきんぴら	麦	
夕食	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦		人参の炒り煮	麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)			大豆と人参の煮物	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		菜の花とひじきのごま和え	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(豆腐・巻麴)			★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(豆腐・えのき)		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(豆腐・巻麴)			★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(豆腐・えのき)		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(豆腐・巻麴)			★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(豆腐・えのき)		
合計	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g
	ナトリウム	2088mg	2793mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g
	ナトリウム	2164mg	2869mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2197mg

※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。

