

【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

変更は6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19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	
★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		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		蕪のそぼろ煮	麦		人参しりしり	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
インゲンのごま和え	麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		人参とぜんまいのナムル	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		わかめとパプリカの和え物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	128kcal	398kcal	エネルギー	91kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	エネルギー	81kcal	363kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	10.0g	15.7g	蛋白質	2.6g	9.1g	蛋白質	5.0g	11.0g
脂質	6.3g	7.2g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	8.3g	9.3g
炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	11.0g	67.8g	炭水化物	16.1g	72.4g	炭水化物	13.5g	71.1g	炭水化物	10.9g	68.6g
ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1138mg	ナトリウム	457mg	899mg	ナトリウム	791mg	1233mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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		
生姜焼き	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		豚肉のプルコギ風	麦		サワラのごま醤油焼	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦	
ごぼう大豆	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		枝豆のパペロンチーノ風	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		蓮根とひじきのサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	卵乳麦		★味噌汁	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	281kcal	554kcal	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	240kcal	507kcal	エネルギー	334kcal	606kcal	エネルギー	276kcal	548kcal
蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	17.6g	23.8g	蛋白質	8.6g	14.4g
脂質	12.8g	13.8g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	21.4g	22.4g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	26.7g	84.5g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	26.6g	83.1g	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	26.6g	84.1g
ナトリウム	771mg	1216mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	838mg	1282mg	ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	934mg	1378mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★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		
ブリの幽庵焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		鯖の照焼	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		白身魚の生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		きのこソテー	乳麦		いんげん煮	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		大根の酢漬	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		菜の花のおひたし	麦		豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	282kcal	554kcal	エネルギー	301kcal	579kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	エネルギー	203kcal	470kcal	エネルギー	255kcal	526kcal
蛋白質	16.2g	22.4g	蛋白質	12.4g	19.0g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	14.3g	20.1g
脂質	13.2g	14.2g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	12.1g	13.0g
炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	24.8g	81.4g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	20.9g	78.2g
ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	963mg	1407mg	ナトリウム	796mg	1262mg	ナトリウム	784mg	1228mg	ナトリウム	766mg	1208mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★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		
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	691kcal	1506kcal	エネルギー	597kcal	1419kcal	エネルギー	652kcal	1450kcal	エネルギー	618kcal	1439kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal
蛋白質	37.7g	55.6g	蛋白質	29.4g	47.9g	蛋白質	36.6g	54.1g	蛋白質	34.0g	52.5g	蛋白質	27.9g	45.5g
脂質	32.3g	35.2g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	30.2g	32.9g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	35.2g	38.0g
炭水化物	59.1g	231.3g	炭水化物	55.5g	227.0g	炭水化物	58.6g	227.8g	炭水化物	46.0g	216.9g	炭水化物	58.4g	230.9g
ナトリウム	1900mg	3227mg	ナトリウム	2427mg	3754mg	ナトリウム	2329mg	3682mg	ナトリウム	2034mg	3361mg	ナトリウム	2491mg	3819mg
食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。

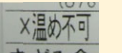
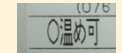
お食事の作り方



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!)

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)



より良い商品・サー
ビスの提供に向け、
アンケートへのご協
力をお願い致します

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		蕪のそぼろ煮	麦		人参しりしり	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
インゲンのごま和え	麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		人参とぜんまいのナムル	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		わかめとパプリカの和え物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	128kcal	287kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	81kcal	240kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	5.0g	8.7g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	8.3g	9.0g
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.9g	43.9g
ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	457mg	897mg	ナトリウム	791mg	1231mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
生姜焼き	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		豚肉のブルコギ風	麦		サワラのごま醤油焼	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦	
ごぼう大豆	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		蓮根とひじきのサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	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	281kcal	440kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	334kcal	493kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	26.6g	59.6g
ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	934mg	1374mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの幽庵焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		鯖の照焼	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		白身魚の生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		きのこソテー	乳麦		いんげん煮	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		大根の酢漬	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		菜の花のおひたし	麦		豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	282kcal	441kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.3g	18.0g
脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g
炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	20.9g	53.9g
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	766mg	1206mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	691kcal	1168kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal
蛋白質	37.7g	48.8g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.9g	39.0g
脂質	32.3g	34.4g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	35.2g	37.3g
炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	58.4g	157.4g
ナトリウム	1900mg	3220mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2034mg	3354mg	ナトリウム	2491mg	3811mg
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。

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)



より良い商品・サー
ビスの提供に向け、
アンケートへのご協
力をお願い致します

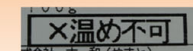
【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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

変更は6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦						
昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦						
★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)	麦	★味噌汁(とろみ)	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				
エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	
蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	
脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	
ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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)	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)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	
脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	
ナトリウム	868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	野麦	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	★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)	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)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	
蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	
脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	
ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
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	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal	
蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g	
脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	
炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	
ナトリウム	2220mg	3786mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	

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

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。

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)



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(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6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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 鶏肉のレモンベッパパー炒め 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	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 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.6g	7.1g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	661mg	662mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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 野菜のバジルチーズ焼き	麦 乳麦え 乳	★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 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	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	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	13.6g	55.5g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	720mg	721mg	
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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 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 切干大根の中華和え	乳麦 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 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 和風サラダ	麦 麦 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	11.3g	53.2g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	728mg	729mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	618kcal	1197kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	37.8g	163.5g
ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	
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	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	69.7g	195.4g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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

ココに表示
温め〇×は

湯せんは「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

※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。

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)

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(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6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白菜とがんと煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のレモンベッパー炒め	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦					
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦					
	カリフラワーの甘酢漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦					
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(豆腐・なめこ)						
	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	204kcal	463kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal	
たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g	
脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.1g	11.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g	
炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	16.9g	71.4g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	665mg	855mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	サワラの味噌煮	乳麦	大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	ブロッコリー	麦	人参グラッセ	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	麩とえのきのさっと煮	麦	じゃがいものり塩炒め	乳麦	野菜のチリソース煮	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦	★味噌汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	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	240kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	13.6g	68.8g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	724mg	950mg	ナトリウム	659mg	885mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	720mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦					
	インゲンソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	人参のきんぴら	麦	うま塩キャベツ	麦	ひとくちがんと煮	麦					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	切干大根の中華和え	麦	インゲンの生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	和風サラダ	卵麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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	205kcal	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g	
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
合計	エネルギー	618kcal	1390kcal	エネルギー	647kcal	1420kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.6g	35.1g	脂質	31.4g	35.3g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.8g	204.1g
	ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2109mg	2735mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.6g	42.1g	脂質	38.4g	42.3g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.7g	236.0g
	ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2183mg	2809mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

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

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!)

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)

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

	6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	オムレツ	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	トマトソース		けんちん煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	かぼちゃのいとこ煮	麦	かぼちゃのいとこ煮	麦	かぼちゃのいとこ煮	麦	
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャロットエッグ	卵乳麦	和風サラダ	卵	和風サラダ	卵	和風サラダ	卵	
	コーンサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	28.7g	81.5g
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	720mg	721mg	
カリウム	275mg	336mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	429mg	490mg	
リン	113mg	178mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	まぐろカツ	麦	ハッシュドポークのルー	乳麦	マーポなす	麦落	鯖の竜田揚	麦	チキンピカタ	卵麦	チキンピカタ	卵麦	チキンピカタ	卵麦	
	うま塩キャベツ	麦か	きんぴら	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	インゲンソテー	麦	トマトソース	卵乳麦	トマトソース	卵乳麦	トマトソース	卵乳麦	
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	大根とひじきの煮物	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	
	フレンチマカロニ	卵乳麦							明太ポテトサラダ	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦	明太ポテトサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.6g	82.4g
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	421mg	482mg	
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	176mg	241mg	リン	164mg	229mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.9g	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		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	麦	ブリの塩焼	乳	豚バラとしめじの和風あん	麦	野菜コロッケ	麦	野菜コロッケ	麦	野菜コロッケ	麦	
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	小倉金時	卵乳麦	コーンソテー	乳	パスタのクリーム煮	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	
	れんこんとひじきの和え物	卵乳麦							れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	21.3g	21.9g
炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	26.8g	79.6g	
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	621mg	622mg	
カリウム	583mg	644mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	183mg	248mg	リン	110mg	175mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	麦	ブリの塩焼	乳	豚バラとしめじの和風あん	麦	野菜コロッケ	麦	野菜コロッケ	麦	野菜コロッケ	麦	
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	小倉金時	卵乳麦	コーンソテー	乳	パスタのクリーム煮	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	
	れんこんとひじきの和え物	卵乳麦							れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	75.0g	233.4g	炭水化物	85.1g	243.5g
ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	
カリウム	1134mg	1317mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1340mg	1523mg	
リン	418mg	613mg	リン	381mg	576mg	リン	383mg	578mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.6g	61.4g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
	カリウム	1194mg	1377mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1396mg	1579mg
	リン	425mg	620mg	リン	387mg	582mg	リン	386mg	581mg	リン	395mg	590mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
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)

より良い商品・サー
ビスの提供に向け、
アンケートへの協
力をお願い致します

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月16日(火)までにご連絡下さい。
6月27日(土)お届け分より反映します。

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 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 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 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 インゲンのごま和え		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋のカレー煮 キャベツのミモザサラダ			
	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	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg
	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	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		★ごはん180g 豚肉とコーンのベッパ-丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ			
	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	263kcal	553kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg
	リン	236mg	313mg	リン	181mg	258mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 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 揚げてアスパラ 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 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 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 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 揚げてアスパラ 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 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 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg
	リン	539mg	770mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	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		916kcal	1786kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		49.1g	51.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g
炭水化物		78.2g	266.9g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g
ナトリウム		1953mg	1956mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
カリウム		1351mg	1567mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg
リン		553mg	784mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



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)



より良い商品・サー
ビスの提供に向け、
アンケートへのご協
力をお願い致します

※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。