

【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

7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
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
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう
	竹輪のごま炒め	麦	白菜のとろみ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	きんぴられんこん	麦	ひじきの五目煮
	五目野菜の甘酢和え	麦	さくらげとこんにやくの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦	キャベツの漬物柚子風味
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	98kcal	363kcal	エネルギー	70kcal	342kcal	エネルギー	127kcal	398kcal
	蛋白質	5.5g	11.4g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	4.4g	10.3g
	脂 質	1.3g	2.2g	脂 質	1.9g	2.9g	脂 質	9.3g	10.2g
	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	6.5g	64.1g
昼	ナトリウム	700mg	1166mg	ナトリウム	611mg	1052mg	ナトリウム	361mg	828mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	0.9g	2.1g
	★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
	白身フライ	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	鯖の磯辺焼	麦	鶏のカレー照煮込み
	法蓮草ソテー	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツソテー
食	ネギ味噌炒め	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ツナあっさり煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め
	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	★味噌汁
	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	347kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	544kcal	エネルギー	247kcal	519kcal
夕	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.3g
	脂 質	20.0g	20.9g	脂 質	14.2g	15.9g	脂 質	11.4g	12.4g
	炭水化物	27.6g	84.8g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	21.1g	78.3g
	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	983mg	1449mg	ナトリウム	724mg	1165mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g
食	★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
	豚肉とキャベツの塩麹炒め		赤魚の味噌煮		鶏肉のきのこあん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	田楽煮
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ピーマンのおかか和え		三色炒め煮	麦落	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉と白菜のうま煮
	なすの中華風南蛮漬け	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え
	★味噌汁	麦	ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	224kcal	502kcal	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	274kcal	546kcal
	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	17.5g	23.2g	蛋白質	13.8g	19.8g
	脂 質	14.1g	15.8g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	14.3g	15.3g
	炭水化物	14.5g	71.4g	炭水化物	18.4g	75.2g	炭水化物	21.0g	78.4g
食	ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	995mg	1440mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g
	★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
	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	鯖の磯辺焼	麦	鶏のカレー照煮込み
	ひじきの五目煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	きんぴられんこん	麦	キャベツの漬物柚子風味
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	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	669kcal	1482kcal	エネルギー	606kcal	1424kcal	エネルギー	648kcal	1463kcal
	蛋白質	28.2g	46.2g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	32.4g	50.4g
	脂 質	35.4g	38.9g	脂 質	29.6g	33.2g	脂 質	35.0g	37.9g
食	炭水化物	57.6g	228.1g	炭水化物	52.7g	223.2g	炭水化物	48.6g	220.8g
	ナトリウム	2271mg	3620mg	ナトリウム	2405mg	3753mg	ナトリウム	2080mg	3433mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.8g
	★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
	豚肉とキャベツの塩麹炒め		赤魚の味噌煮		鶏肉のきのこあん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	田楽煮
食	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ピーマンのおかか和え		三色炒め煮	麦落	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉と白菜のうま煮
	なすの中華風南蛮漬け	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え
	★味噌汁	麦	ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	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	669kcal	1482kcal	エネルギー	606kcal	1424kcal	エネルギー	648kcal	1463kcal
食	蛋白質	28.2g	46.2g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	32.4g	50.4g
	脂 質	35.4g	38.9g	脂 質	29.6g	33.2g	脂 質	35.0g	37.9g
	炭水化物	57.6g	228.1g	炭水化物	52.7g	223.2g	炭水化物	48.6g	220.8g
	ナトリウム	2271mg	3620mg	ナトリウム	2405mg	3753mg	ナトリウム	2080mg	3433mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.2g	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7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8日(土)お届け分より反映します。

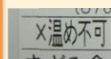
お食事の作り方



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
- トマトや薬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)



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

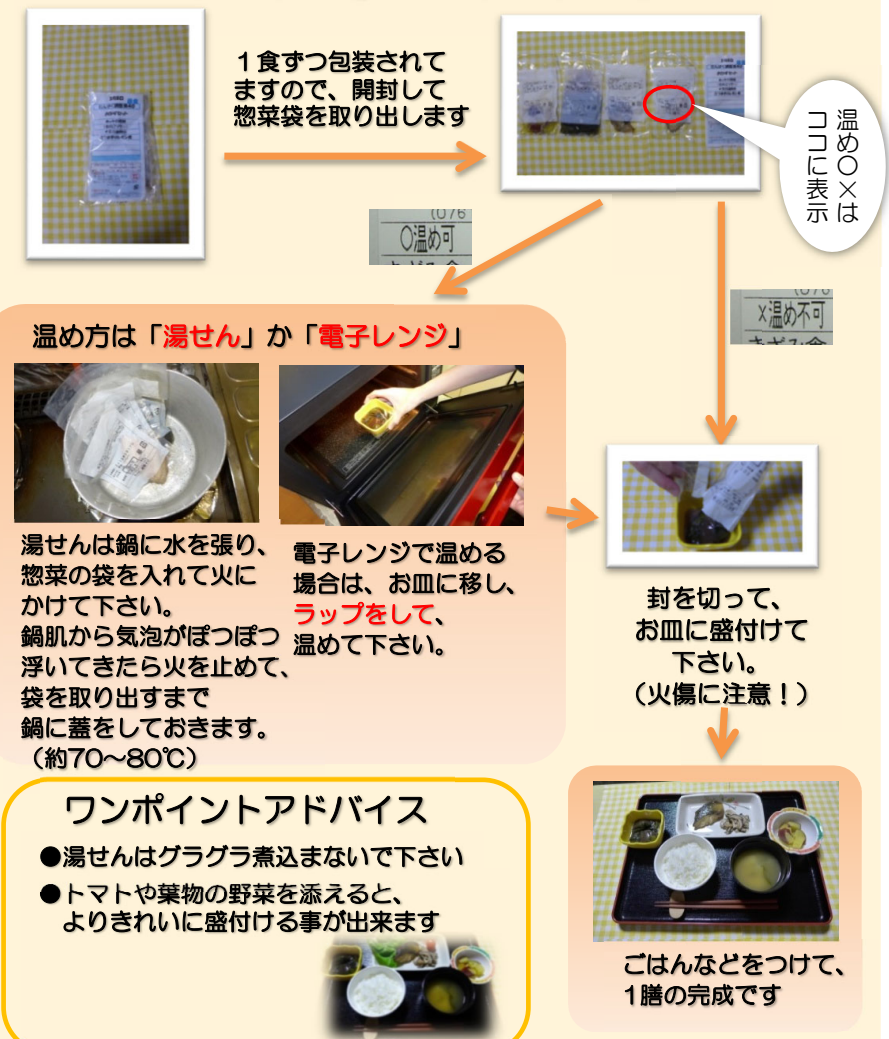
生活協同組合おおさかパルコープ

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31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 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵乳 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 きんぴられんこん 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 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	98kcal	257kcal	エネルギー	70kcal	229kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.0g	7.7g	
昼	脂質		1.3g	2.0g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物		15.5g	48.5g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	6.5g	39.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	10.2g	43.2g
	ナトリウム		700mg	1140mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	361mg	801mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	583mg	1023mg
	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	0.9g	2.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
食	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 春雨とツナのピリ辛炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		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	
	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	
	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.5g	16.2g	
夕	脂質		20.0g	20.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物		27.6g	60.6g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	18.9g	51.9g
	ナトリウム		781mg	1221mg	ナトリウム	983mg	1423mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	751mg	1191mg
	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
食	★全粥240g 豚肉とキャベツの塩麹炒め 切干大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 豚肉と白菜のうま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 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	224kcal	383kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	
	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	
	脂質		14.1g	14.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物		14.5g	47.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム		790mg	1230mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	1027mg	1467mg
	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g
	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		669kcal	1146kcal	エネルギー	606kcal	1083kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal
	蛋白質		28.2g	39.3g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質		35.4g	37.5g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	32.7g	34.8g
	炭水化物		57.6g	156.6g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	48.6g	147.6g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	47.4g	146.4g
	ナトリウム		2271mg	3591mg	ナトリウム	2405mg	3725mg	ナトリウム	2080mg	3400mg	ナトリウム	2181mg	3501mg	ナトリウム	2361mg	3681mg
	食塩相当量		5.8g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g

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

変更は7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8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)



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

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31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 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★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)			麦 卵乳麦 麦	★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)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	89kcal	266kcal	エネルギー	108kcal	285kcal	エネルギー	104kcal	281kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal
蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	4.4g	8.1g
脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	2.4g	3.1g
炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	10.6g	48.7g	炭水化物	13.2g	51.3g	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	16.4g	54.5g
ナトリウム	578mg	1100mg	ナトリウム	460mg	982mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	437mg	959mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 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
エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	202kcal	379kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	9.2g	12.9g
脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	7.4g	8.1g
炭水化物	19.6g	57.7g	炭水化物	23.9g	62.0g	炭水化物	18.9g	57.0g	炭水化物	19.8g	57.9g	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	15.8g	53.9g
ナトリウム	897mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1299mg	ナトリウム	998mg	1520mg	ナトリウム	972mg	1494mg	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	818mg	1340mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の干切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 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
エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	160kcal	337kcal	エネルギー	206kcal	383kcal	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	199kcal	376kcal
蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	11.7g	12.4g
炭水化物	15.9g	54.0g	炭水化物	24.0g	62.1g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	17.2g	55.3g
ナトリウム	732mg	1254mg	ナトリウム	622mg	1144mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	819mg	1341mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	496kcal	1027kcal	エネルギー	521kcal	1052kcal	エネルギー	437kcal	968kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	459kcal	990kcal
蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	18.1g	29.2g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	19.9g	31.0g
脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.4g	26.5g	脂 質	19.2g	21.3g	脂 質	28.5g	30.6g	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	21.5g	23.6g
炭水化物	52.7g	167.0g	炭水化物	58.5g	172.8g	炭水化物	48.9g	163.2g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	49.4g	163.7g
ナトリウム	2207mg	3773mg	ナトリウム	1859mg	3425mg	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2426mg	3992mg	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2074mg	3640mg
食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g

★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。

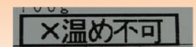
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

変更は7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8日(土)お届け分より反映します。



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7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8日(土)お届け分より反映します。

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31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	麦豆 麦豆コ ⁺		★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 ピーマンと人参のツナ和え	卵乳麦豆鶏豚 乳麦豆鶏 麦豆鶏コ ⁺		★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし	豆鶏 麦豆 麦豆		★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	麦豆豚 麦豆コ ⁺		★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	卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆 麦豆鶏コ ⁺	
		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	155kcal	348kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	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	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	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	5.5g	6.0g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.9g	54.8g
昼食	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	716mg	717mg	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	1.8g	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	1.7g	1.7g
	★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 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ	豆 乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ	麦豆鶏コ ⁺ 乳麦え豆鶏 卵乳麦豆豚		★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦牛豆鶏 麦豆コ ⁺ 豆鶏コ ⁺ 卵乳麦豆豚		★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	麦豆コ ⁺ 乳麦豆鶏 乳豆 麦豆		★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 もずくの酢の物	麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆鶏豚コ ⁺ 麦豆	
		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	252kcal	445kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g
間食	脂質	11.7g	12.2g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	709mg	710mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎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		
	★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	麦豆鶏豚コ ⁺ 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆		★ごはん120g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え	麦豆豚 乳麦豆鶏 麦豆コ ⁺		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦豆 麦豆 麦豆 乳麦落豆鶏		★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	麦豆鶏豚 麦豆鶏豚コ ⁺ 麦豆豚 麦豆鶏コ ⁺		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ	麦豆 麦豆 卵豆	
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	205kcal	398kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	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	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	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	10.1g	10.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	16.2g	58.1g	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	719mg	720mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	728mg	729mg
合計	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	2.0g	2.0g	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	620kcal	1199kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	40.2g	165.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2098mg	2101mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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
	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	72.1g	197.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

※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7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8日(土)お届け分より反映します。

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31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(巻麴・揚げ)	麦豆 麦豆コ 麦豆		★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 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦豆鶏豚 乳麦豆鶏 麦豆鶏コ 麦豆		★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	豆鶏 麦豆 麦豆 卵麦豆		★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(小松菜・切干)	麦豆豚 麦豆コ 麦豆 豆		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆 麦豆鶏コ 豆	
	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	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	8.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g
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 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	豆 乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆 豆		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦豆鶏コ 乳麦え豆鶏 卵乳麦豆豚 豆		★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦牛豆鶏 麦豆コ 豆鶏コ 卵乳麦豆豚 豆		★ごはん150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦豆コ 乳麦豆鶏 乳豆 麦豆 卵麦豆		★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 もずくの酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆鶏豚コ 麦豆 麦豆	
	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	252kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	513kcal	エネルギー	271kcal	537kcal	エネルギー	228kcal	487kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	11.9g	17.7g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	15.8g	21.1g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	15.3g	16.1g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	11.4g	12.7g	脂質	12.4g	13.1g
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		
	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦豆鶏豚コ 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆 麦豆		★ごはん150g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦豆豚 乳麦豆鶏 麦豆コ 麦豆		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 麴とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦豆 麦豆 麦豆 乳麦落豆鶏 豆		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦豆鶏豚 麦豆鶏豚リコ 麦豆豚 麦豆鶏コ 麦豆		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦豆 麦豆 卵豆 麦豆	
	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	207kcal	471kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	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	15.0g	20.6g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g
夕食	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦豆鶏豚コ 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆 麦豆		★ごはん150g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦豆豚 乳麦豆鶏 麦豆コ 麦豆		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 麴とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦豆 麦豆 麦豆 乳麦落豆鶏 豆		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦豆鶏豚 麦豆鶏豚リコ 麦豆豚 麦豆鶏コ 麦豆		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦豆 麦豆 卵豆 麦豆	
	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	207kcal	471kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	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	15.0g	20.6g	たんぱく質	16.5g	21.9g	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	10.1g	11.0g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g
合計	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	620kcal	1393kcal	エネルギー	630kcal	1416kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal	エネルギー	633kcal	1413kcal
	たんぱく質	43.3g	59.8g	たんぱく質	41.1g	56.8g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	40.6g	56.5g	たんぱく質	41.5g	57.9g
	脂質	30.2g	33.5g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	30.1g	34.0g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	33.2g	35.8g
	炭水化物	44.2g	209.3g	炭水化物	45.5g	210.2g	炭水化物	48.2g	212.7g	炭水化物	46.6g	211.0g	炭水化物	40.2g	206.5g
	ナトリウム	2218mg	2819mg	ナトリウム	2138mg	2739mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2050mg	2669mg	ナトリウム	2098mg	2724mg
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1612kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1617kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal
	たんぱく質	49.4g	65.9g	たんぱく質	48.8g	64.5g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	47.6g	64.0g
	脂質	37.3g	40.6g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	40.3g	42.9g
	炭水化物	76.1g	241.2g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	76.4g	240.9g	炭水化物	75.5g	239.9g	炭水化物	72.1g	238.4g
	ナトリウム	2292mg	2893mg	ナトリウム	2214mg	2815mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2124mg	2743mg	ナトリウム	2172mg	2798mg

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はテ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

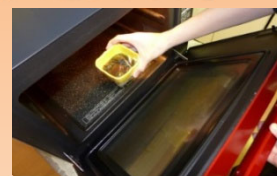


温める
○×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



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)



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

(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7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8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

〇温め可
×温め不可

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)



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

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		乳麦豆鶏リ 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 肉団子の中華炒め じゃが芋の山椒ソテー れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦豆鶏豚リゴ 麦豆鶏豚ゴ 卵乳麦豆鶏	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ		卵麦鯖豆 乳麦豆鶏 卵麦豆	★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 じゃがいものり塩炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦豆豚リ 乳豆 卵豆	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ひき肉と豆腐のうま煮 明太ポテトサラダ		卵麦豆 麦豆 卵麦豆
	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	251kcal	494kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g
脂質	16.6g	17.2g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.1g	17.7g
炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	18.1g	70.9g	炭水化物	22.2g	75.0g
ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	663mg	664mg
カリウム	351mg	412mg	カリウム	636mg	697mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	566mg	627mg	カリウム	433mg	494mg
リン	85mg	150mg	リン	105mg	170mg	リン	79mg	144mg	リン	109mg	174mg	リン	154mg	219mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え		麦豆豚 麦豆鶏豚リゴ 麦豆 麦豆ゴ	★ごはん150g ハッシュドボークのルー スイートパンプ オクラの柚子胡椒和え		乳豆豚 豆 麦豆	★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンソテー 里芋のおろし揚げ出し 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵乳麦牛鯖豆豚豚リゴ 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー かぼちゃのゴマ煮 パインキャロットラペ		卵豆鶏 乳豆 麦豆ゴ	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 和風サラダ		麦豆 麦豆ゴ 麦豆 卵豆
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	5.6g	9.7g
脂質	14.5g	15.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.3g	17.9g
炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	39.7g	92.5g
ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	382mg	383mg	ナトリウム	637mg	638mg
カリウム	658mg	719mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	525mg	586mg
リン	215mg	280mg	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	158mg	223mg	リン	110mg	175mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎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		
★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め けんちん煮 フレンチマカロニ		卵乳麦牛豆鶏豚リゴ 麦豆ゴ 卵乳麦豆鶏	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ		麦豆ゴ 麦豆ゴ 乳麦牛豆鶏豚リゴ 卵麦豆	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え		麦落牛豆鶏豚リゴ 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 春雨ナポリタン 和風マヨネーズ和え		麦鯖豆 乳麦豆鶏 卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆ゴ	★ごはん150g 鶏肉マスタード ブロッコリー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ		麦豆鶏豚リ 麦豆 麦豆ゴ 卵乳麦豆鶏
	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	408kcal	651kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
脂質	29.7g	30.3g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	21.2g	21.8g
炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	29.4g	82.2g
ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	603mg	604mg
カリウム	373mg	434mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	438mg	499mg
リン	124mg	189mg	リン	152mg	217mg	リン	146mg	211mg	リン	187mg	252mg	リン	155mg	220mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g
脂質	60.8g	62.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.6g	57.4g
炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	91.3g	249.7g
ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1608mg	1611mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1396mg	1579mg
リン	424mg	619mg	リン	403mg	598mg	リン	354mg	549mg	リン	454mg	649mg	リン	419mg	614mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質	60.9g	62.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.7g	57.5g
炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	102.8g	261.2g
ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1452mg	1635mg
リン	431mg	626mg	リン	409mg	604mg	リン	357mg	552mg	リン	461mg	656mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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7月28日(火)までにご連絡下さい。
8月8日(土)お届け分より反映します。

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31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	麦豆豚り 卵麦か豆 卵乳麦豆豚り		★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	卵乳麦豆鶏豚 麦豆 ^ゴ 卵麦豆		★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	麦豆 乳麦落豆鶏 ^ゴ 卵乳麦豆鶏		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵豆 卵麦豆 麦豆 ^ゴ		★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 菜の花のツナごま和え	麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚 ^ゴ 麦豆 ^ゴ	
	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	181kcal	471kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
	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	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g
	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	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	593mg	594mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	480mg	552mg
	リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	138mg	215mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	豆鶏 ^ゴ 麦豆 麦豆 ^ゴ		★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	麦豆 乳麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚 ^ゴ 麦豆		★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	麦豆鶏 ^ゴ 麦豆 ^ゴ 麦豆 卵乳麦豆鶏		★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	乳麦豆豚り 乳麦豆 麦豆		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 スパゲティイタリアン	麦豆 麦豆 ^ゴ 麦豆 卵乳麦牛豆鶏豚り	
	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	265kcal	555kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	435mg	507mg
	リン	236mg	313mg	リン	199mg	276mg	リン	82mg	159mg	リン	189mg	266mg	リン	129mg	206mg
	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	食塩相当量	1.9g	1.9g
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		
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	卵乳麦豆鶏豚 卵乳麦豆鶏 ^ゴ 麦豆鶏 ^ゴ		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え	麦豆鶏 ^ゴ 乳麦牛豆鶏豚 ^ゴ 乳麦落豆鶏 ^ゴ 卵麦豆		★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	麦豚り 麦豆 麦鯖豆鶏		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦豆 麦豆鶏 卵麦か豆		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根の洋風サラダ	乳麦豆鶏豚 麦鶏か牛豆鶏豚 ^ゴ 卵乳麦豆鶏	
	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	276kcal	566kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.7g	19.4g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	722mg	723mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	512mg	584mg
	リン	179mg	256mg	リン	199mg	276mg	リン	204mg	281mg	リン	159mg	236mg	リン	230mg	307mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	766kcal	1636kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	59.4g	248.1g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1185mg	1401mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1427mg	1643mg
	リン	539mg	770mg	リン	552mg	783mg	リン	388mg	619mg	リン	528mg	759mg	リン	497mg	728mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	916kcal	1786kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	73.8g	262.5g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	82.4g	271.1g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1771mg	1987mg	カリウム	1298mg	1514mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1540mg	1756mg
	リン	553mg	784mg	リン	558mg	789mg	リン	400mg	631mg	リン	542mg	773mg	リン	509mg	740mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	916kcal	1786kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	73.8g	262.5g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	82.4g	271.1g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1771mg	1987mg	カリウム	1298mg	1514mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1540mg	1756mg
	リン	553mg	784mg	リン	558mg	789mg	リン	400mg	631mg	リン	542mg	773mg	リン	509mg	740mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

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
の
×
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、
アンケートへのご協
力をお願い致します