

【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14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
朝食	★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	★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
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	和風ポトフ	鶏と大根の味噌煮	鶏と大根の味噌煮	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん
	れんこんの五目炒め煮	コンニャクとごぼうのきんぴら	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	大根と竹輪の煮物	大根と竹輪の煮物	キャベツと油揚げの味噌煮	キャベツと油揚げの味噌煮	キャベツと油揚げの味噌煮
	キャベツの漬物柚子風味	白菜と切干大根の中華煮	なめこと若芽のサツと煮	なめこと若芽のサツと煮	キャベツとツナのナムル	キャベツとツナのナムル	一夜漬(白菜人参)	一夜漬(白菜人参)	一夜漬(白菜人参)
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
昼食	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	95kcal	365kcal	エネルギー	92kcal	370kcal	エネルギー	147kcal	413kcal
	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	1.9g	8.5g	蛋白質	7.9g	13.7g
	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	7.3g	8.2g
	炭水化物	8.9g	66.2g	炭水化物	17.2g	73.8g	炭水化物	11.2g	67.7g
	ナトリウム	664mg	1130mg	ナトリウム	545mg	989mg	ナトリウム	564mg	1031mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g
夕食	★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	★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
	ハムカツ	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉のねぎ塩だれ	ブリのごま焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	鶏肉のきのこあん
	人参煮	麦	人参グラッセ	人参グラッセ	大根の甘酢漬け	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	春雨の酢の物
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	法蓮草とハムのマリーネ	法蓮草とハムのマリーネ	スパゲティサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦			
朝食	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	350kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	507kcal	エネルギー	222kcal	496kcal
	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	17.1g	23.0g	蛋白質	13.7g	20.1g
	脂 質	21.5g	23.2g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	10.0g	11.0g
	炭水化物	30.2g	86.7g	炭水化物	15.9g	74.2g	炭水化物	16.8g	74.2g
	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	824mg	1290mg	ナトリウム	840mg	1284mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g
夕食	★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	★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
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦	赤魚の煮付け	麦	肉団子の黒酢あん
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白菜と揚げの旨煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草煮	麦	ひじきの具だくさん煮
	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	インゲンのごま和え	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁
					★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
朝食	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	203kcal	475kcal	エネルギー	279kcal	550kcal	エネルギー	238kcal	509kcal
	蛋白質	12.7g	18.8g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	14.2g	20.0g
	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	16.8g	17.7g	脂 質	11.5g	12.4g
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	22.6g	79.7g	炭水化物	18.7g	76.2g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	699mg	1141mg	ナトリウム	622mg	1064mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g
夕食	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	648kcal	1467kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal	エネルギー	607kcal	1418kcal
	蛋白質	28.5g	46.9g	蛋白質	27.9g	46.1g	蛋白質	35.8g	53.8g
	脂 質	35.9g	39.5g	脂 質	30.5g	34.0g	脂 質	28.8g	31.6g
	炭水化物	54.5g	225.1g	炭水化物	55.7g	227.7g	炭水化物	46.7g	218.1g
	ナトリウム	2224mg	3573mg	ナトリウム	2068mg	3420mg	ナトリウム	2026mg	3379mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g

★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15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

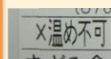
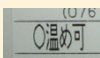
お食事の作り方



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

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18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	
高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	和風ボトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
れんこんの五目炒め煮	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦
キャベツの漬物柚子風味	麦	白菜と切干大根の中華煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツとツナのナムル	麦	一夜漬(白菜人参)	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
エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質
脂質	4.1g	4.8g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質
炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物
ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
ハムカツ	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ		ブリのごま焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦
人参煮	麦	人参グラッセ	乳麦	大根の甘酢漬け		高野豆腐の味噌煮	卵麦	枝豆のペペロンチーノ風	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ポテコンサラダ	卵乳麦
★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
エネルギー	350kcal	509kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	377kcal	536kcal	エネルギー
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質
脂質	21.5g	22.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	24.7g	25.4g	脂質
炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物
ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦	赤魚の煮付け	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦
ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白菜と揚げの旨煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
オクラのボン酢ジュレ和え	麦	インゲンのごま和え	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	★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
エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー
蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質
脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質
炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量
★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
エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー
蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質
脂質	35.9g	38.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	37.2g	39.3g	脂質
炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物
ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量

★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15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

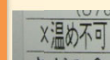
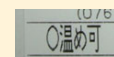
お食事の作り方



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
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

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物
	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ
	★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)
昼 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	118kcal	295kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal
	たんぱく質	3.4g	7.1g	たんぱく質	3.4g	7.1g	たんぱく質	1.9g	5.6g
夕 食									
	たんぱく質	3.4g	7.1g	たんぱく質	3.4g	7.1g	たんぱく質	0.7g	4.4g
	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.5g	3.2g
	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	11.1g	49.2g
夜 食									
	ナトリウム	574mg	1096mg	ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	557mg	1079mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.4g
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め
	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます
昼 食									
	★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)
	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
夕 食									
	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal
	たんぱく質	10.2g	13.9g	たんぱく質	4.2g	7.9g	たんぱく質	6.9g	10.6g
	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.5g	12.2g
夜 食									
	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g
	ナトリウム	840mg	1362mg	ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら
	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし
昼 食									
	★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)
	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
夕 食									
	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal
	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	8.1g	11.8g
	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	7.7g	8.4g
夜 食									
	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.4g	53.5g
	ナトリウム	695mg	1217mg	ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	637mg	1159mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし
	★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)
昼 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	505kcal	1036kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal
	たんぱく質	20.6g	31.7g	たんぱく質	16.2g	27.3g	たんぱく質	16.9g	28.0g
夕 食									
	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	21.7g	23.8g
	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g
	ナトリウム	2109mg	3675mg	ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2098mg	3664mg
夜 食									
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	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。



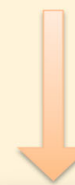
次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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)



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

変更は9月15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

(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9月15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

	9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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 豚肉と大根の煮物 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 れんこんサラダ	麦 乳麦落 卵麦		★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 しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし	卵麦 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	153kcal	346kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	6.1g	9.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.2g	54.1g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	691mg	692mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け	麦か 麦 麦		★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 乳麦 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 麦 麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのビーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落	
		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	456kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	739mg	740mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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		
夕食	★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 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦か		★ごはん120g アジのカレー焼 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 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 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	200kcal	393kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	761mg	762mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	616kcal	1195kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	38.8g	164.5g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2191mg	2194mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.1g	41.6g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	66.6g	192.3g
	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2267mg	2270mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

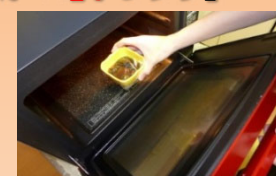
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。

※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。

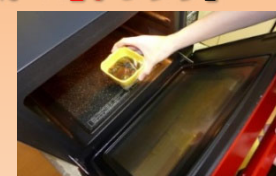
お食事の作り方



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



湯せんは「湯せん」か「電子レンジ」



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

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
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

(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15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

	9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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 豚肉と大根の煮物 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 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 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 卵麦 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 れんこんサラダ ★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		★ごはん150g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 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	153kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	154kcal	418kcal
	たんぱく質	8.0g	13.3g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g
	脂質	6.4g	7.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 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 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦か 麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 乳麦 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 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 乳麦 麦落 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	263kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	212kcal	479kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g
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		★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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か		★ごはん150g アジのカレー焼 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 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦 卵麦	
	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	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.8g	21.9g
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		★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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か		★ごはん150g アジのカレー焼 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 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦 卵麦	
	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	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.8g	21.9g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.4g	14.7g
合計	炭水化物	15.2g	20.1g	炭水化物	15.2g	20.1g	炭水化物	14.9g	20.1g	炭水化物	15.0g	20.1g	炭水化物	14.3g	19.3g
	ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	743mg	970mg	ナトリウム	761mg	926mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	618kcal	1408kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.2g	56.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	41.2g	57.7g
合計(間食込)	脂質	31.2g	34.9g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	33.1g	36.9g
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	38.8g	203.9g
	ナトリウム	2252mg	2816mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2191mg	2810mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g
	エネルギー	813kcal	1592kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	815kcal	1605kcal
合計(間食込)	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	48.9g	65.4g
	脂質	38.2g	41.9g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	40.1g	43.9g
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	66.6g	231.7g
	ナトリウム	2328mg	2892mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2267mg	2886mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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

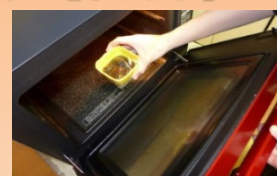


温める
○×は
ココに
表示

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!)

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

(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15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

	9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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 目玉焼き 春雨の甘酢炒め さっぱりポテトサラダ	卵 麦 卵		★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のコンソメ炒め さつま芋サラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ひとくちがんも煮 竹輪のごま炒め 春雨のサラダ	麦 麦 卵		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ	麦 卵麦 卵乳		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え	麦落 卵乳麦 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	283kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	313mg	374mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	162mg	223mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	291mg	352mg
	リン	107mg	172mg	リン	59mg	124mg	リン	99mg	164mg	リン	92mg	157mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 ピリ辛担々ナス 三色野菜ナムル	麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ うま塩キャベツ きんぴられんこん 玉子スパサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 酢豚 高菜と大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g さわらの醤油焼 人参のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 コールスローサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ	麦 乳麦 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	316kcal	559kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	506mg	567mg
	リン	139mg	204mg	リン	182mg	247mg	リン	200mg	265mg	リン	162mg	227mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとりみ煮 コーンクリームマカロニ	麦 麦 麦 麦 乳麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ	麦 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	374kcal	617kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	141mg	206mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.6g	1.6g
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	973kcal	1702kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2090mg	2093mg
	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1294mg	1477mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1245mg	1428mg
	リン	379mg	574mg	リン	363mg	558mg	リン	440mg	635mg	リン	389mg	584mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
合計	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
	リン	386mg	581mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
	リン	386mg	581mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

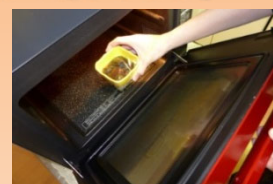


温め〇×は
ここに表示

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9月15日(火)までにご連絡下さい。
9月26日(土)お届け分より反映します。

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★ごはん180g 揚げ豆腐のところがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ			★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビータ ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおさ炒め 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ ブロッコリーの玉子とし キャベツとツナの梅しそマヨ和え		
アレルギー 麦 乳麦 卵麦			アレルギー 麦 麦 卵麦			アレルギー 卵 麦 麦			アレルギー 卵乳麦 麦			アレルギー 卵麦 卵麦 卵麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め			★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ			★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のビリッと柚子風味サラダ		
アレルギー 麦 乳麦 麦 卵乳麦			アレルギー 卵麦 麦			アレルギー 麦 乳麦 乳麦 乳			アレルギー 乳麦 麦 卵麦			アレルギー 麦 麦 卵		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ			★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 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ		
アレルギー 麦 卵乳麦 乳麦			アレルギー 卵麦 麦			アレルギー 麦 麦 麦 卵乳麦			アレルギー 麦 麦 麦 卵乳麦			アレルギー 乳麦 卵乳麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		

※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!)



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