

【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21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25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	★やわらかごはん180g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦か 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		麦落 乳麦 乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	110kcal	386kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー	116kcal	396kcal	エネルギー	138kcal	404kcal
	蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂 質	4.3g	5.3g	脂 質	8.3g	9.2g	脂 質	7.7g	8.6g	脂 質	4.8g	5.7g	脂 質	5.3g	6.2g
	炭水化物	9.2g	67.4g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	12.6g	69.2g	炭水化物	9.1g	68.5g	炭水化物	16.8g	73.2g
	ナトリウム	553mg	997mg	ナトリウム	490mg	958mg	ナトリウム	643mg	1088mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	443mg	885mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人 参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぶら 天ぶらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		麦落 麦 卵 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	239kcal	512kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	329kcal	594kcal	エネルギー	304kcal	570kcal	エネルギー	221kcal	494kcal
	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	10.0g	16.1g
	脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	11.9g	12.9g	脂 質	21.3g	22.2g	脂 質	17.5g	18.4g	脂 質	13.0g	14.0g
	炭水化物	20.9g	78.9g	炭水化物	18.3g	77.4g	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	17.4g	74.6g
	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	845mg	1286mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	781mg	1224mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人 参のきんぴら 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人 参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	334kcal	607kcal	エネルギー	190kcal	471kcal	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
	蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	16.2g	22.2g	蛋白質	11.0g	16.6g	蛋白質	14.6g	21.2g
	脂 質	21.5g	22.5g	脂 質	8.8g	10.5g	脂 質	3.0g	4.0g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	18.8g	20.5g
	炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	23.6g	81.3g	炭水化物	23.2g	79.1g	炭水化物	28.8g	85.4g
	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	909mg	1350mg	ナトリウム	841mg	1283mg	ナトリウム	829mg	1272mg	ナトリウム	938mg	1382mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	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	683kcal	1505kcal	エネルギー	591kcal	1419kcal	エネルギー	655kcal	1462kcal	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	698kcal	1515kcal
	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.6g	51.3g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.3g
	脂 質	37.9g	40.8g	脂 質	29.0g	32.6g	脂 質	32.0g	34.8g	脂 質	32.3g	35.0g	脂 質	37.1g	40.7g
	炭水化物	51.5g	225.0g	炭水化物	51.6g	224.4g	炭水化物	59.5g	230.2g	炭水化物	53.8g	225.5g	炭水化物	63.0g	233.2g
	ナトリウム	2084mg	3413mg	ナトリウム	2244mg	3594mg	ナトリウム	2317mg	3670mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	2162mg	3491mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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22日(火)までにご連絡下さい。
10月3日(土)お届け分より反映します。

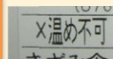
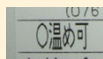
お食事の作り方



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

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

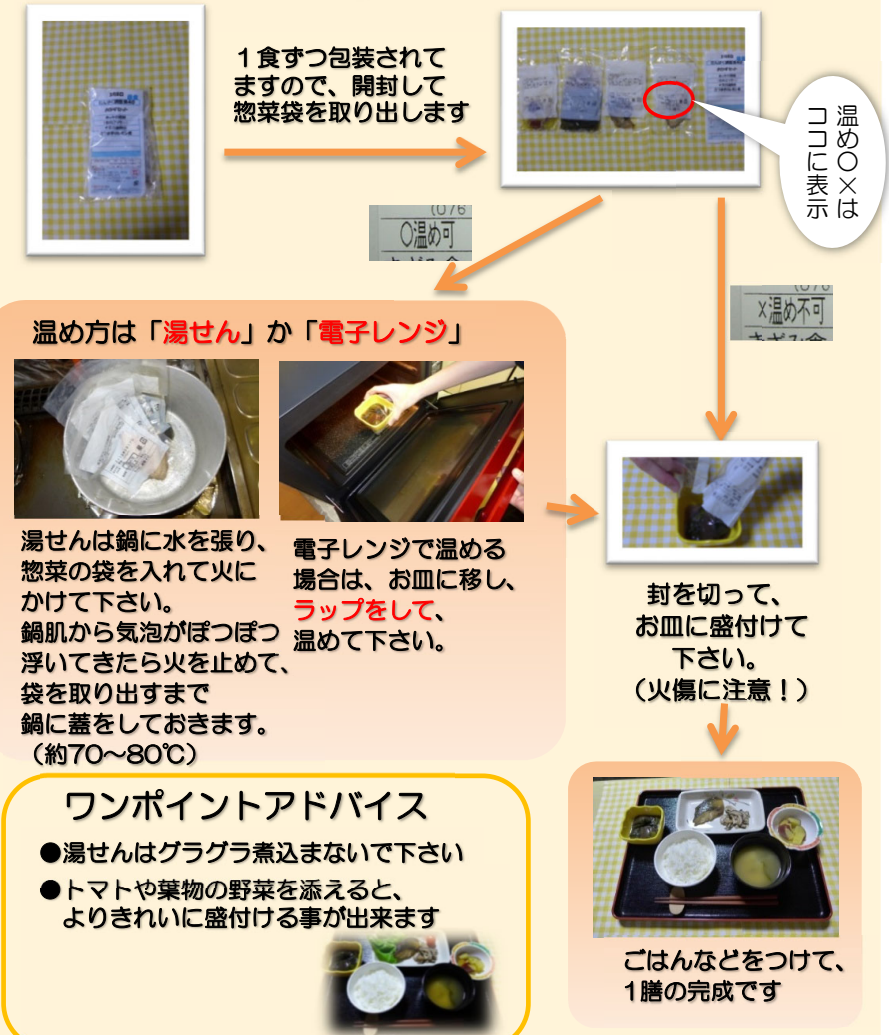
生活協同組合おおさかパルコープ

	9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25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	★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦か 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	麦落 乳麦 乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 110kcal 7.8g 4.3g 9.2g 553mg 1.4g	フルセット 269kcal 11.5g 5.0g 42.2g 993mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 163kcal 9.3g 8.3g 13.2g 490mg 1.2g	フルセット 322kcal 13.0g 9.0g 46.2g 930mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 137kcal 6.0g 7.7g 12.6g 643mg 1.6g	フルセット 296kcal 9.7g 8.4g 45.6g 1083mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 116kcal 8.9g 4.8g 9.1g 618mg 1.6g	フルセット 275kcal 12.6g 5.5g 42.1g 1058mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 138kcal 5.3g 5.3g 16.8g 443mg 1.1g	フルセット 297kcal 9.0g 6.0g 49.8g 883mg 2.2g
	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦		★全粥240g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦落 麦 卵 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 239kcal 12.4g 12.1g 20.9g 785mg 2.0g	フルセット 398kcal 16.1g 12.8g 53.9g 1225mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 12.8g 11.9g 18.3g 845mg 2.1g	フルセット 397kcal 16.5g 12.6g 51.3g 1285mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 329kcal 11.4g 21.3g 23.3g 833mg 2.1g	フルセット 488kcal 15.1g 22.0g 56.3g 1273mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 304kcal 13.6g 17.5g 21.5g 852mg 2.2g	フルセット 463kcal 17.3g 18.2g 54.5g 1292mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 221kcal 10.0g 13.0g 17.4g 781mg 2.0g	フルセット 380kcal 13.7g 13.7g 50.4g 1221mg 3.1g
	夕食	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 334kcal 13.1g 21.5g 21.4g 746mg 1.9g	フルセット 493kcal 16.8g 22.2g 54.4g 1186mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 190kcal 8.7g 8.8g 20.1g 909mg 2.3g	フルセット 349kcal 12.4g 9.5g 53.1g 1349mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 189kcal 16.2g 3.0g 23.6g 841mg 2.1g	フルセット 348kcal 19.9g 3.7g 56.6g 1281mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 221kcal 11.0g 10.0g 23.2g 829mg 2.1g	フルセット 380kcal 14.7g 10.7g 56.2g 1269mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 339kcal 14.6g 18.8g 28.8g 938mg 2.4g	フルセット 498kcal 18.3g 19.5g 61.8g 1378mg 3.5g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 683kcal 33.3g 37.9g 51.5g 2084mg 5.3g	フルセット 1160kcal 44.4g 40.0g 150.5g 3404mg 8.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 591kcal 30.8g 29.0g 51.6g 2244mg 5.6g	フルセット 1068kcal 41.9g 31.1g 150.6g 3564mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g	フルセット 1132kcal 44.7g 34.1g 158.5g 3637mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 641kcal 33.5g 32.3g 53.8g 2299mg 5.9g	フルセット 1118kcal 44.6g 34.4g 152.8g 3619mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 698kcal 29.9g 37.1g 63.0g 2162mg 5.5g	フルセット 1175kcal 41.0g 39.2g 162.0g 3482mg 8.8g

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

変更は9月22日(火)までにご連絡下さい。
10月3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

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉と大根の煮物		麦	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
若芽のゴマ酢和え		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
★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

★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。

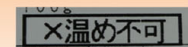
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

(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22日(火)までにご連絡下さい。
10月3日(土)お届け分より反映します。

	9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときこの炒め物 切干大根のパンパンジー	乳麦 落麦 麦		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮	卵 麦 麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え	麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え	麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦		★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし	麦 落麦 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	204kcal	397kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	818mg	819mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ プロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け	乳麦 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	208kcal	401kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.1g	9.6g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.7g	173.4g
	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	71.5g	197.2g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
	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	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」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。

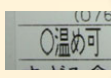
お食事の作り方



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



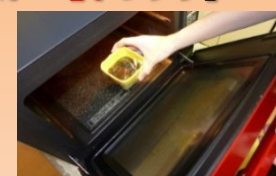
温め〇×は
ここに表示



〇温め可
×温め不可



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
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22日(火)までにご連絡下さい。
10月3日(土)お届け分より反映します。

	9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵 麦 麦 麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 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	210kcal	469kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	216kcal	471kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	13.2g	18.5g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	11.8g	13.1g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
昼食	ナトリウム	658mg	848mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンソー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 落 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	204kcal	470kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
	たんぱく質	10.9g	16.8g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g
間食	脂質	9.4g	11.0g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	14.1g	68.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.4g	73.6g
	ナトリウム	736mg	962mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	791mg	964mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	818mg	990mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g
	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ プロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	
夕食	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	208kcal	470kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	9.1g	10.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
	炭水化物	14.7g	69.9g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g
	ナトリウム	674mg	904mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg
合計	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	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	622kcal	1409kcal	エネルギー	632kcal	1412kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	632kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.0g	56.0g
	脂質	30.3g	34.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	47.6g	212.2g	炭水化物	48.9g	214.7g	炭水化物	42.6g	206.4g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.7g	213.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2068mg	2714mg	ナトリウム	2135mg	2736mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1939mg	2564mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
	エネルギー	829kcal	1616kcal	エネルギー	829kcal	1609kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.7g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.7g
	脂質	37.4g	41.3g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	79.5g	244.1g	炭水化物	76.7g	242.5g	炭水化物	71.5g	235.3g	炭水化物	82.3g	246.2g	炭水化物	75.5g	241.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2142mg	2788mg	ナトリウム	2211mg	2812mg	ナトリウム	2206mg	2834mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2015mg	2640mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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

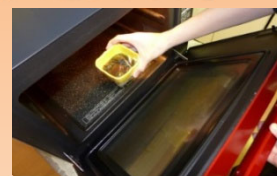


温める
の×は
ココに
表示

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9月22日(火)までにご連絡下さい。
10月3日(土)お届け分より反映します。

	9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25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 肉団子の玉ねぎあん きんぴら マッシュサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 卵麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん しめじのバター醤油パスタ キャベツの白ドレ和え	卵麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 麩とえのきのさっと煮 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	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	310kcal	553kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	リン	84mg	149mg	リン	123mg	188mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ジャガ芋きんぴら チーズマカロニサラダ	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 人参とぜんまいのナムル	卵乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋の柚子味噌煮 ナスのおろし和え	麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	142mg	207mg	リン	124mg	189mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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		
夕食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー キャベツの和風カレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 レインボーサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 スイートパンプ ゴボウのピリ辛サラダ	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	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	562mg	563mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	547mg	608mg
	リン	82mg	147mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	145mg	210mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	93.5g	251.9g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2110mg	2113mg
	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1269mg	1452mg	カリウム	1418mg	1601mg
	リン	365mg	560mg	リン	419mg	614mg	リン	419mg	614mg	リン	392mg	587mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
合計(間食込)	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	95.1g	253.8g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	105.0g	263.4g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1474mg	1657mg
	リン	372mg	567mg	リン	425mg	620mg	リン	422mg	617mg	リン	399mg	594mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.5g	58.3g

※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

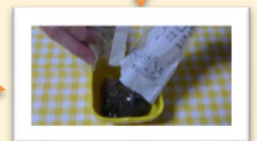
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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℃)



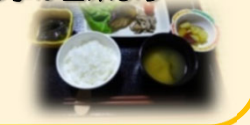
電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



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22日(火)までにご連絡下さい。
10月3日(土)お届け分より反映します。

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え		麦 麦落	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン		卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ		卵麦 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	232kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	173kcal	463kcal
	たんぱく質	6.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.3g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.5g	脂質	16.2g	16.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	18.6g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	558mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	471mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	224mg	296mg
	リン	79mg	リン	119mg	196mg	リン	125mg	202mg	リン	110mg	187mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ たたきごぼう		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまヨコネズ		卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	286kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg
	食塩相当量	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ		卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ		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	272kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
	炭水化物	14.5g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	684mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	643mg	635mg
	カリウム	471mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	211mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	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	1.4g	1.4g	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	790kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	48.0g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	48.4g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	1988mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	カリウム	1422mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1112mg	1328mg
	リン	398mg	リン	484mg	715mg	リン	490mg	721mg	リン	558mg	789mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	918kcal	合計(間食込)	882kcal	1752kcal	合計(間食込)	935kcal	1805kcal	合計(間食込)	931kcal	1801kcal	合計(間食込)	912kcal	1782kcal
	たんぱく質	40.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	48.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	79.3g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.8g	264.5g
	ナトリウム	1994mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1542mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1232mg	1448mg
	リン	412mg	リン	496mg	727mg	リン	504mg	735mg	リン	564mg	795mg	リン	408mg	639mg
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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