

【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3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウイナーポトフ キャベツソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 切昆布としめじの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ ナスのごまタレ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 若芽の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	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	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	栄養価	
エネルギー	114kcal	386kcal	175kcal	462kcal	102kcal	372kcal	214kcal	488kcal	154kcal	426kcal	エネルギー
蛋白質	7.9g	13.9g	5.9g	12.7g	5.6g	11.9g	5.5g	11.4g	7.5g	13.6g	蛋白質
脂質	6.2g	7.2g	11.4g	14.0g	7.0g	7.9g	15.4g	16.3g	4.1g	5.1g	脂質
炭水化物	7.2g	64.0g	12.6g	68.7g	5.5g	62.1g	13.0g	71.1g	21.9g	78.8g	炭水化物
ナトリウム	601mg	1059mg	585mg	1039mg	579mg	1060mg	708mg	1160mg	392mg	851mg	ナトリウム
塩分	1.5g	2.7g	1.5g	2.6g	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.0g	2.2g	塩分
昼 食	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 春雨の五目炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g メンチカツ スパトマト炒め ひじき煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 玉子丼の具 大豆とごぼうの味噌炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル ふきと油揚げの炒め煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 切干とインゲンの煮物 オクラのごま和え ★味噌汁		
	栄養価	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	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	栄養価	
エネルギー	292kcal	559kcal	346kcal	614kcal	225kcal	491kcal	238kcal	512kcal	228kcal	504kcal	エネルギー
蛋白質	19.3g	25.2g	10.8g	16.5g	13.4g	19.1g	12.7g	19.1g	13.0g	18.7g	蛋白質
脂質	15.6g	16.5g	17.4g	18.3g	10.4g	11.3g	11.6g	12.6g	10.8g	11.7g	脂質
炭水化物	17.9g	74.1g	36.7g	93.4g	20.7g	76.9g	18.2g	75.5g	21.3g	80.8g	炭水化物
ナトリウム	1075mg	1530mg	840mg	1294mg	1209mg	1662mg	649mg	1105mg	791mg	1081mg	ナトリウム
塩分	2.7g	3.9g	2.1g	3.3g	3.1g	4.2g	1.7g	2.8g	2.0g	2.7g	塩分
夕 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの西京焼 オクラ 豚肉と厚揚げの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー チンゲン菜ソテー 竹輪と菜の花の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヘルシーハンバーグ チンゲン菜ソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ れんこんと人参の甘露煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		
	栄養価	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	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	栄養価	
エネルギー	236kcal	502kcal	166kcal	436kcal	193kcal	465kcal	282kcal	548kcal	206kcal	479kcal	エネルギー
蛋白質	9.0g	14.6g	14.2g	20.1g	12.5g	18.5g	12.0g	17.7g	14.1g	20.1g	蛋白質
脂質	12.1g	13.0g	4.8g	5.7g	9.2g	10.2g	16.5g	17.4g	8.5g	9.5g	脂質
炭水化物	24.1g	80.3g	16.5g	73.6g	15.4g	72.2g	20.9g	77.0g	17.8g	74.9g	炭水化物
ナトリウム	865mg	1318mg	928mg	1380mg	734mg	1192mg	787mg	1241mg	986mg	1439mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.4g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	塩分
食	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウイナーポトフ キャベツソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 切昆布としめじの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ ナスのごまタレ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 若芽の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	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	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	栄養価	
エネルギー	642kcal	1447kcal	687kcal	1512kcal	520kcal	1328kcal	734kcal	1548kcal	588kcal	1409kcal	エネルギー
蛋白質	36.2g	53.7g	30.9g	49.3g	31.5g	49.5g	30.2g	48.2g	34.6g	52.4g	蛋白質
脂質	33.9g	36.7g	33.6g	38.0g	26.6g	29.4g	43.5g	46.3g	23.4g	26.3g	脂質
炭水化物	49.2g	218.4g	65.8g	235.7g	41.6g	211.2g	52.1g	223.6g	61.0g	234.5g	炭水化物
ナトリウム	2541mg	3907mg	2353mg	3713mg	2522mg	3914mg	2144mg	3506mg	2169mg	3371mg	ナトリウム
塩分	6.5g	9.9g	6.0g	9.4g	6.4g	10.0g	5.5g	8.9g	5.5g	8.6g	塩分

★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4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

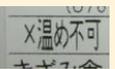
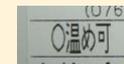
お食事の作り方



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



ココに表示
温め〇×は



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

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

【きざみ食】

週間献立表

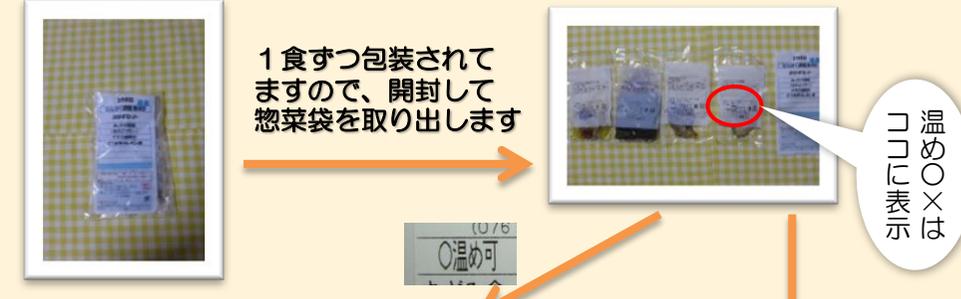
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ キャベツソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 切昆布としめじの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ ナスのごまタレ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 若芽の酢の物 ★味噌汁			
	栄養価	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	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	栄養価	
	エネルギー	114kcal 272kcal	175kcal 462kcal	102kcal 372kcal	214kcal 488kcal	154kcal 426kcal	エネルギー	114kcal 272kcal	175kcal 462kcal	102kcal 372kcal	214kcal 488kcal	154kcal 426kcal
	蛋白質	7.9g 11.6g	5.9g 12.7g	5.6g 11.9g	5.5g 11.4g	7.5g 13.6g	蛋白質	7.9g 11.6g	5.9g 12.7g	5.6g 11.9g	5.5g 11.4g	7.5g 13.6g
	脂質	6.2g 6.9g	11.4g 14.0g	7.0g 7.9g	15.4g 16.3g	4.1g 5.1g	脂質	6.2g 6.9g	11.4g 14.0g	7.0g 7.9g	15.4g 16.3g	4.1g 5.1g
	炭水化物	7.2g 39.9g	12.6g 68.7g	5.5g 62.1g	13.0g 71.1g	21.9g 78.8g	炭水化物	7.2g 39.9g	12.6g 68.7g	5.5g 62.1g	13.0g 71.1g	21.9g 78.8g
	ナトリウム	601mg 1052mg	585mg 1039mg	579mg 1060mg	708mg 1160mg	392mg 851mg	ナトリウム	601mg 1052mg	585mg 1039mg	579mg 1060mg	708mg 1160mg	392mg 851mg
	塩分	1.5g 2.7g	1.5g 2.6g	1.8g 3.0g	1.0g 2.2g	塩分	1.5g 2.7g	1.5g 2.6g	1.8g 3.0g	1.0g 2.2g		
昼 食	★全粥240g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 春雨の五目炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g メンチカツ スパトマト炒め ひじき煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 玉子丼の具 大豆とごぼうの味噌炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル ふきと油揚げの炒め煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 切干とインゲンの煮物 オクラのごま和え ★味噌汁			
	栄養価	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	おかずのみ ご飯汁物セット	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	292kcal 450kcal	346kcal 614kcal	225kcal 491kcal	238kcal 512kcal	228kcal 504kcal	エネルギー	292kcal 450kcal	346kcal 614kcal	225kcal 491kcal	238kcal 512kcal	228kcal 504kcal
	蛋白質	19.3g 23.0g	10.8g 16.5g	13.4g 19.1g	12.7g 19.1g	13.0g 18.7g	蛋白質	19.3g 23.0g	10.8g 16.5g	13.4g 19.1g	12.7g 19.1g	13.0g 18.7g
	脂質	15.6g 16.3g	17.4g 18.3g	10.4g 11.3g	11.6g 12.6g	10.8g 11.7g	脂質	15.6g 16.3g	17.4g 18.3g	10.4g 11.3g	11.6g 12.6g	10.8g 11.7g
	炭水化物	17.9g 50.6g	36.7g 93.4g	20.7g 76.9g	18.2g 75.5g	21.3g 80.8g	炭水化物	17.9g 50.6g	36.7g 93.4g	20.7g 76.9g	18.2g 75.5g	21.3g 80.8g
	ナトリウム	1075mg 1526mg	840mg 1294mg	1209mg 1662mg	649mg 1105mg	791mg 1081mg	ナトリウム	1075mg 1526mg	840mg 1294mg	1209mg 1662mg	649mg 1105mg	791mg 1081mg
	塩分	2.7g 3.9g	2.1g 3.3g	3.1g 4.2g	1.7g 2.8g	2.0g 2.7g	塩分	2.7g 3.9g	2.1g 3.3g	3.1g 4.2g	1.7g 2.8g	2.0g 2.7g
夕 食	★全粥240g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの西京焼 オクラ 豚肉と厚揚げの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヘルシーハンバーグ チンゲン菜ソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ れんこんと人参の甘露煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			
	栄養価	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	おかずのみ ご飯汁物セット	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	236kcal 394kcal	166kcal 436kcal	193kcal 465kcal	282kcal 548kcal	206kcal 479kcal	エネルギー	236kcal 394kcal	166kcal 436kcal	193kcal 465kcal	282kcal 548kcal	206kcal 479kcal
	蛋白質	9.0g 12.7g	14.2g 20.1g	12.5g 18.5g	12.0g 17.7g	14.1g 20.1g	蛋白質	9.0g 12.7g	14.2g 20.1g	12.5g 18.5g	12.0g 17.7g	14.1g 20.1g
	脂質	12.1g 12.8g	4.8g 5.7g	9.2g 10.2g	16.5g 17.4g	8.5g 9.5g	脂質	12.1g 12.8g	4.8g 5.7g	9.2g 10.2g	16.5g 17.4g	8.5g 9.5g
	炭水化物	24.1g 56.8g	16.5g 73.6g	15.4g 72.2g	20.9g 77.0g	17.8g 74.9g	炭水化物	24.1g 56.8g	16.5g 73.6g	15.4g 72.2g	20.9g 77.0g	17.8g 74.9g
	ナトリウム	865mg 1316mg	928mg 1380mg	734mg 1192mg	787mg 1241mg	986mg 1439mg	ナトリウム	865mg 1316mg	928mg 1380mg	734mg 1192mg	787mg 1241mg	986mg 1439mg
	塩分	2.2g 3.3g	2.4g 3.5g	1.9g 3.0g	2.0g 3.2g	2.5g 3.7g	塩分	2.2g 3.3g	2.4g 3.5g	1.9g 3.0g	2.0g 3.2g	2.5g 3.7g
食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ キャベツソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 切昆布としめじの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ ナスのごまタレ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 若芽の酢の物 ★味噌汁			
	栄養価	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	おかずのみ ご飯汁物セット	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	642kcal 1116kcal	687kcal 1512kcal	520kcal 1328kcal	734kcal 1548kcal	588kcal 1409kcal	エネルギー	642kcal 1116kcal	687kcal 1512kcal	520kcal 1328kcal	734kcal 1548kcal	588kcal 1409kcal
	蛋白質	36.2g 47.3g	30.9g 49.3g	31.5g 49.5g	30.2g 48.2g	34.6g 52.4g	蛋白質	36.2g 47.3g	30.9g 49.3g	31.5g 49.5g	30.2g 48.2g	34.6g 52.4g
	脂質	33.9g 36.0g	33.6g 38.0g	26.6g 29.4g	43.5g 46.3g	23.4g 26.3g	脂質	33.9g 36.0g	33.6g 38.0g	26.6g 29.4g	43.5g 46.3g	23.4g 26.3g
	炭水化物	49.2g 147.3g	65.8g 235.7g	41.6g 211.2g	52.1g 223.6g	61.0g 234.5g	炭水化物	49.2g 147.3g	65.8g 235.7g	41.6g 211.2g	52.1g 223.6g	61.0g 234.5g
	ナトリウム	2541mg 3894mg	2353mg 3713mg	2522mg 3914mg	2144mg 3506mg	2169mg 3371mg	ナトリウム	2541mg 3894mg	2353mg 3713mg	2522mg 3914mg	2144mg 3506mg	2169mg 3371mg
	塩分	6.5g 9.9g	6.0g 9.4g	6.4g 10.0g	5.5g 8.9g	5.5g 8.6g	塩分	6.5g 9.9g	6.0g 9.4g	6.4g 10.0g	5.5g 8.9g	5.5g 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。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。



封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)



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

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)			
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	ひじきとベーコンの煮物	五目豆腐煮	温泉玉子	金時豆の煮物	大根と竹輪の酢の物	ひじき煮						
食	切干大根と小松菜の煮物	菜の花のおひたし	一夜漬									
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)		
昼	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	105kcal	277kcal	92kcal	264kcal	90kcal	262kcal	110kcal	282kcal	103kcal	275kcal	エネルギー
	蛋白質	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	4.2g	7.9g	3.9g	7.6g	4.2g	7.9g	蛋白質
	脂質	5.0g	5.7g	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	2.4g	3.1g	4.9g	5.6g	脂質
	炭水化物	12.5g	50.6g	13.1g	51.2g	8.2g	46.3g	18.2g	56.3g	12.2g	50.3g	炭水化物
	ナトリウム	537mg	1096mg	669mg	1228mg	651mg	1210mg	376mg	935mg	671mg	1230mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.8g	1.7g	3.1g	1.7g	3.1g	1.0g	2.4g	1.7g	3.1g	塩分
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き	豚肉の生姜焼	白身の竜田揚げ	海老カツ	赤魚の味噌煮							
	赤玉南瓜の煮物	きのこの玉子とじ	牛肉と根菜の煮物	薩摩芋と切昆布の煮物	鶏肉のすき焼き煮							
	きのこきんぴら	ベーコンのごま酢和え	大根なます	菜の花の辛子和え	若芽のゴマ酢和え							
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)							
	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	207kcal	379kcal	167kcal	339kcal	208kcal	380kcal	236kcal	408kcal	159kcal	331kcal	エネルギー
蛋白質	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	8.8g	12.5g	8.1g	11.8g	7.8g	11.5g	蛋白質	
脂質	8.9g	9.6g	8.4g	9.1g	9.8g	10.5g	12.3g	13.0g	6.4g	7.1g	脂質	
炭水化物	23.8g	61.9g	16.0g	54.1g	19.6g	57.7g	23.4g	61.5g	16.0g	54.1g	炭水化物	
ナトリウム	740mg	1299mg	802mg	1361mg	745mg	1304mg	996mg	1555mg	686mg	1245mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.3g	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	2.5g	4.0g	1.7g	3.2g	塩分	
夜	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鮭のおろし煮	鶏の西京焼き	和風煮込みハンバーグ	サーモンフライのタルタル	クリームコロッセ							
	白花豆煮	大根の千切煮	えんどう豆とベーコン炒め	切干大根とベーコンの煮物	昆布煮豆							
	ゴボウのピリ辛サラダ	もやしサラダ	メンマの中華和え	ハムとブロッコリーのマリネ	青菜のおひたし							
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)							
	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	238kcal	410kcal	174kcal	346kcal	163kcal	335kcal	213kcal	385kcal	198kcal	370kcal	エネルギー
蛋白質	7.4g	11.1g	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	7.9g	11.6g	蛋白質	
脂質	11.9g	12.6g	9.1g	9.8g	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	10.2g	10.9g	脂質	
炭水化物	24.0g	62.1g	16.3g	54.4g	17.7g	55.8g	17.5g	55.6g	19.8g	57.9g	炭水化物	
ナトリウム	587mg	1146mg	775mg	1334mg	1002mg	1561mg	800mg	1359mg	787mg	1346mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	2.5g	4.0g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	塩分	
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	五目豆腐煮	鶏の西京焼き	和風煮込みハンバーグ	サーモンフライのタルタル	クリームコロッセ							
	菜の花のおひたし	大根の千切煮	えんどう豆とベーコン炒め	切干大根とベーコンの煮物	昆布煮豆							
	一夜漬	もやしサラダ	メンマの中華和え	ハムとブロッコリーのマリネ	青菜のおひたし							
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)							
	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	550kcal	1066kcal	433kcal	949kcal	461kcal	977kcal	559kcal	1075kcal	460kcal	976kcal	エネルギー
蛋白質	16.6g	27.7g	17.6g	28.7g	18.3g	29.4g	17.9g	29.0g	19.9g	31.0g	蛋白質	
脂質	25.8g	27.9g	21.1g	23.2g	21.9g	24.0g	27.7g	29.8g	21.5g	23.6g	脂質	
炭水化物	60.3g	174.6g	45.4g	159.7g	45.5g	159.8g	59.1g	173.4g	48.0g	162.3g	炭水化物	
ナトリウム	1864mg	3541mg	2246mg	3923mg	2398mg	4075mg	2172mg	3849mg	2144mg	3821mg	ナトリウム	
塩分	4.7g	9.0g	5.7g	10.0g	6.1g	10.4g	5.5g	9.8g	5.5g	9.7g	塩分	

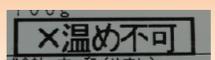
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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15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。



お皿に盛り付けて完成です

【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ことがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

変更は7月4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

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

(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4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

	7月3日(月)			7月4日(火)			7月5日(水)			7月6日(木)			7月7日(金)		
朝食	★ごはん120g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え			★ごはん120g プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 大豆としらすの煮物 大根と人参のきんぴら			★ごはん120g さつま芋と鶏肉の炒め物 ひじきと高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物			★ごはん120g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 白菜の中華そぼろ煮 南瓜とツナのサラダ		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.3g	8.8g
炭水化物	7.7g	49.6g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	573mg	574mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鯖の味噌煮 大根煮 れんこんと油揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 白菜のごま味噌かけ			★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 スープキャベツ			★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	1038mg	1039mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	984mg	985mg	ナトリウム	756mg	757mg	
食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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120g 野菜たっぷりハンバーグ スパタマト炒め キャベツの土佐煮 法蓮草とササ身のサラダ			★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜のピーナツ和え			★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g カレイの煮付 オクラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 豚肉と卵白のトマト炒め 鶏肉と小松菜煮		
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	231kcal	424kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	10.4g	10.9g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	15.6g	57.5g
ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	687mg	688mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	652kcal	1231kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	45.5g	55.4g	たんぱく質	42.2g	52.1g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	28.7g	30.2g
	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	41.8g	167.5g	炭水化物	53.6g	179.3g	炭水化物	42.3g	168.0g	炭水化物	52.1g	177.8g
ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal
	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	52.1g	62.0g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	52.9g	62.8g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	35.7g	37.2g
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	73.7g	199.4g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	71.2g	196.9g	炭水化物	79.9g	205.6g
	ナトリウム	2376mg	2379mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2367mg	2370mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2092mg	2095mg
食塩相当量	6.0g	6.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

ココに表示 温め〇×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

※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、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

(カロリー-1600調整食)

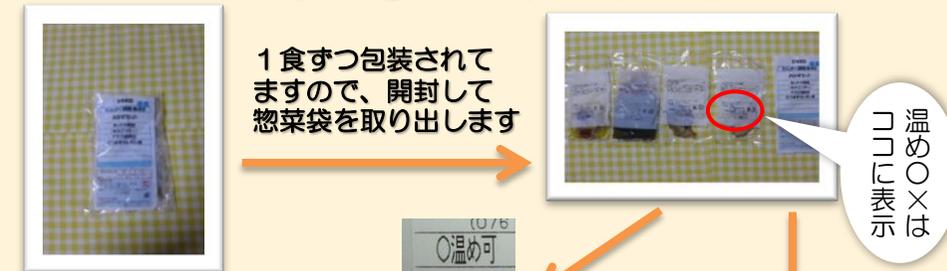
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 大豆としらすの煮物 大根と人参のきんぴら ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 白菜の中華そぼろ煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		
	エネルギー	169kcal	426kcal	186kcal	447kcal	177kcal	435kcal	156kcal	417kcal	176kcal	431kcal
	たんぱく質	11.0g	16.2g	13.4g	18.9g	13.7g	18.9g	10.0g	15.5g	8.9g	14.1g
	脂質	10.7g	11.5g	9.8g	10.9g	10.9g	11.7g	9.5g	10.8g	8.3g	9.1g
	炭水化物	7.7g	62.9g	10.6g	65.4g	5.5g	60.7g	9.6g	64.2g	15.8g	70.4g
ナトリウム	429mg	657mg	652mg	879mg	575mg	805mg	631mg	806mg	573mg	847mg	
食塩相当量	1.1g	1.7g	1.7g	2.2g	1.5g	2.0g	1.6g	2.1g	1.5g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鯖の味噌煮 大根煮 れんこんと油揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 白菜のごま味噌かけ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 スープキャベツ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	エネルギー	252kcal	516kcal	240kcal	497kcal	188kcal	444kcal	262kcal	519kcal	254kcal	508kcal
	たんぱく質	16.3g	22.0g	15.6g	20.7g	16.4g	21.6g	17.6g	22.8g	17.5g	22.7g
	脂質	10.6g	11.5g	13.4g	14.2g	5.3g	6.0g	11.9g	12.7g	10.0g	10.9g
	炭水化物	23.2g	79.3g	14.3g	69.2g	20.0g	74.8g	20.8g	75.9g	20.7g	74.6g
ナトリウム	1038mg	1266mg	797mg	1025mg	840mg	1035mg	984mg	1212mg	756mg	903mg	
食塩相当量	2.6g	3.2g	2.0g	2.6g	2.1g	2.6g	2.5g	3.1g	1.9g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 野菜たっぷりハンバーグ スパトマト炒め キャベツの土佐煮 法蓮草とササ身のサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 麩と豚肉のチャンプルー 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g カレイの煮付 オクラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 豚肉と卵白のトマト炒め 鶏肉と小松菜煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)		
夕食	エネルギー	231kcal	487kcal	196kcal	457kcal	265kcal	521kcal	214kcal	478kcal	221kcal	477kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	15.6g	21.1g	15.1g	20.3g	17.7g	23.4g	15.8g	20.8g
	脂質	10.4g	11.1g	9.9g	11.2g	14.7g	15.5g	10.1g	11.0g	10.4g	11.2g
	炭水化物	20.8g	75.6g	10.5g	65.1g	18.1g	73.0g	10.8g	66.9g	15.6g	70.3g
	ナトリウム	833mg	1028mg	671mg	846mg	858mg	1085mg	633mg	861mg	687mg	920mg
食塩相当量	2.1g	2.6g	1.7g	2.2g	2.2g	2.8g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	652kcal	1429kcal	622kcal	1401kcal	630kcal	1400kcal	632kcal	1414kcal	651kcal	1416kcal
	たんぱく質	41.0g	57.1g	44.6g	60.7g	45.2g	60.8g	45.3g	61.7g	42.2g	57.6g
	脂質	31.7g	34.1g	33.1g	36.3g	30.9g	33.2g	31.5g	34.5g	28.7g	31.2g
	炭水化物	51.7g	217.8g	35.4g	199.7g	43.6g	208.5g	41.2g	207.0g	52.1g	215.3g
	ナトリウム	2300mg	2951mg	2120mg	2750mg	2273mg	2925mg	2248mg	2879mg	2016mg	2670mg
食塩相当量	5.9g	7.5g	5.4g	7.0g	5.8g	7.4g	5.7g	7.3g	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	851kcal	1628kcal	829kcal	1608kcal	828kcal	1598kcal	833kcal	1615kcal	848kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.9g	65.0g	50.7g	66.8g	52.1g	67.7g	52.7g	69.1g	49.9g	65.3g
	脂質	38.7g	41.1g	40.2g	43.4g	37.9g	40.2g	38.5g	41.5g	35.7g	38.2g
	炭水化物	79.9g	246.0g	67.3g	231.6g	72.5g	237.4g	70.1g	235.9g	79.9g	243.1g
	ナトリウム	2376mg	3027mg	2194mg	2824mg	2347mg	2999mg	2325mg	2956mg	2092mg	2746mg
食塩相当量	6.0g	7.7g	5.6g	7.2g	6.0g	7.6g	5.9g	7.5g	5.3g	7.0g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

※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、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく40g調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

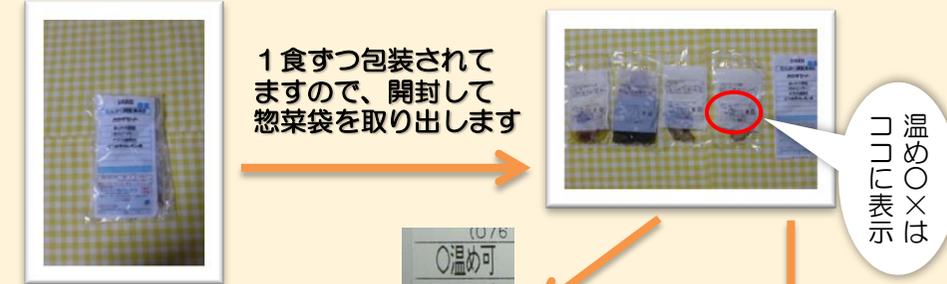
変更は7月4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょ ごま風味炒め 和風サラダ		★ごはん150g プレーンオムレツ 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ 人参の炒りたら子		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ		★ごはん150g 小松菜の玉子炒め かぼきんサラダ ひじきの炒り煮			
	エネルギー	217kcal	460kcal	277kcal	520kcal	273kcal	516kcal	232kcal	475kcal	263kcal	506kcal	
	たんぱく質	5.6g	9.7g	7.0g	11.1g	6.5g	10.6g	5.3g	9.4g	7.7g	11.8g	
	脂質	14.1g	14.7g	18.7g	19.3g	19.4g	20.0g	11.8g	12.4g	16.0g	16.6g	
	炭水化物	16.3g	69.1g	19.9g	72.7g	16.5g	69.3g	27.6g	80.4g	22.7g	75.5g	
	ナトリウム	642mg	643mg	590mg	591mg	653mg	654mg	486mg	487mg	604mg	605mg	
	カリウム	264mg	325mg	296mg	357mg	585mg	646mg	413mg	474mg	522mg	583mg	
	リン	78mg	143mg	138mg	203mg	116mg	181mg	104mg	169mg	142mg	207mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん150g 鯖の甘酢あん 野菜たっぷりマヨネーズ炒め 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g やわらかチキンのアイオリソース ズッキーニのトマト炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g ホッケのごま焼 カボチャマ ジャガ芋きんぴら レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 パスタのサラダ		★ごはん150g ブリの蒲焼 スナップえんどう 中華うま煮炒め 春雨の中華和え		
エネルギー		391kcal	634kcal	327kcal	570kcal	369kcal	612kcal	405kcal	648kcal	346kcal	589kcal	
たんぱく質		11.2g	15.3g	11.0g	15.1g	11.1g	15.2g	11.6g	15.7g	13.2g	17.3g	
脂質		21.1g	21.7g	23.6g	24.2g	20.4g	21.0g	20.3g	20.9g	18.5g	19.1g	
炭水化物		37.4g	90.2g	17.2g	70.0g	34.1g	86.9g	43.4g	96.2g	31.2g	84.0g	
ナトリウム		571mg	572mg	604mg	605mg	562mg	563mg	759mg	760mg	737mg	738mg	
カリウム		512mg	573mg	426mg	487mg	554mg	615mg	479mg	540mg	384mg	445mg	
リン		159mg	224mg	118mg	183mg	169mg	234mg	138mg	203mg	143mg	208mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンと人参のグラッセ パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ スイートおさつ れんこんの梅和え		★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ピーマンの炒め物 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん150g カレーの酒蒸し たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 鶏ミンチと春雨の煮物 ポテトサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 和風スパゲッティ ジャガイモ煮			
	エネルギー	380kcal	623kcal	397kcal	640kcal	354kcal	597kcal	386kcal	629kcal	369kcal	612kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	10.7g	14.8g	11.0g	15.1g	10.6g	14.7g	7.9g	12.0g	
	脂質	23.3g	23.9g	17.3g	17.9g	22.6g	23.2g	25.8g	26.4g	19.9g	20.5g	
	炭水化物	32.0g	84.8g	49.2g	102.0g	26.4g	79.2g	24.9g	77.7g	39.7g	92.5g	
	ナトリウム	627mg	628mg	605mg	606mg	759mg	760mg	744mg	745mg	642mg	643mg	
	カリウム	647mg	708mg	668mg	729mg	509mg	570mg	616mg	677mg	617mg	678mg	
	リン	222mg	287mg	172mg	237mg	149mg	214mg	173mg	238mg	114mg	179mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンと人参のグラッセ パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ スイートおさつ れんこんの梅和え		★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ピーマンの炒め物 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん150g カレーの酒蒸し たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 鶏ミンチと春雨の煮物 ポテトサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 和風スパゲッティ ジャガイモ煮			
	エネルギー	380kcal	623kcal	397kcal	640kcal	354kcal	597kcal	386kcal	629kcal	369kcal	612kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	10.7g	14.8g	11.0g	15.1g	10.6g	14.7g	7.9g	12.0g	
	脂質	23.3g	23.9g	17.3g	17.9g	22.6g	23.2g	25.8g	26.4g	19.9g	20.5g	
	炭水化物	32.0g	84.8g	49.2g	102.0g	26.4g	79.2g	24.9g	77.7g	39.7g	92.5g	
	ナトリウム	627mg	628mg	605mg	606mg	759mg	760mg	744mg	745mg	642mg	643mg	
	カリウム	647mg	708mg	668mg	729mg	509mg	570mg	616mg	677mg	617mg	678mg	
	リン	222mg	287mg	172mg	237mg	149mg	214mg	173mg	238mg	114mg	179mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	988kcal	1717kcal	1001kcal	1730kcal	996kcal	1725kcal	1023kcal	1752kcal	978kcal	1707kcal
たんぱく質		27.1g	39.8g	28.7g	41.0g	28.6g	40.9g	27.5g	39.8g	28.8g	41.1g	
脂質		58.5g	60.4g	59.6g	61.4g	62.4g	64.2g	57.9g	59.7g	54.4g	56.2g	
炭水化物		85.7g	244.1g	86.3g	244.7g	77.0g	235.4g	95.9g	254.3g	93.6g	252.0g	
ナトリウム		1840mg	1843mg	1799mg	1802mg	1974mg	1977mg	1989mg	1992mg	1983mg	1986mg	
カリウム		1423mg	1606mg	1390mg	1573mg	1648mg	1831mg	1508mg	1691mg	1523mg	1706mg	
リン		459mg	654mg	428mg	623mg	434mg	629mg	415mg	610mg	399mg	594mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	4.6g	4.6g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.0g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1036kcal	1765kcal	1065kcal	1794kcal	1044kcal	1773kcal	1086kcal	1815kcal	1042kcal	1771kcal
		たんぱく質	27.5g	39.8g	29.1g	41.4g	29.0g	41.3g	27.8g	40.1g	29.2g	41.5g
	脂質	58.6g	60.4g	59.7g	61.5g	62.5g	64.3g	58.0g	59.8g	54.5g	56.3g	
	炭水化物	97.2g	255.6g	101.8g	260.2g	88.5g	246.9g	111.1g	269.5g	109.1g	267.5g	
	ナトリウム	1843mg	1843mg	1805mg	1805mg	1977mg	1980mg	1990mg	1993mg	1986mg	1989mg	
	カリウム	1479mg	1662mg	1450mg	1633mg	1704mg	1887mg	1598mg	1781mg	1583mg	1766mg	
	リン	465mg	660mg	435mg	630mg	440mg	635mg	420mg	615mg	406mg	601mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	4.6g	4.6g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	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、商品は使用日に限定して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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

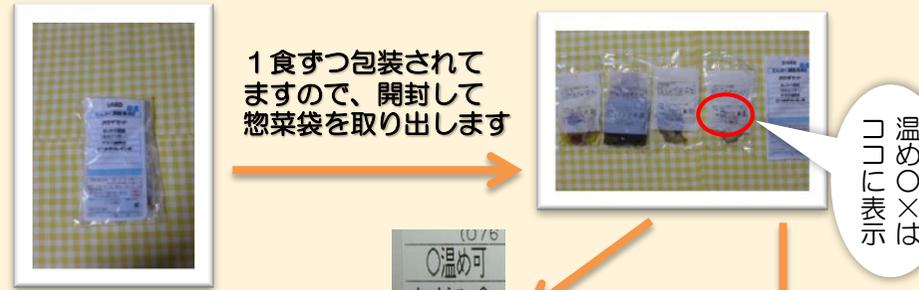
生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は7月4日(火)までにご連絡下さい。
7月15日(土)お届け分より反映します。

	7月3日(月)			7月4日(火)			7月5日(水)			7月6日(木)			7月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 白玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん180g プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 大根と人参のきんぴら 大豆としらすの煮物			★ごはん180g さつまいもと鶏肉の炒め物 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 厚焼玉子 鶏肉とれんこんの炒め煮 玉ネギ炒り煮			★ごはん180g 鶏のごま酢煮 スパゲティイタリアン 明太ポテトサラダ			
	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	14.4g	19.3g	
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.6g	15.3g	
	炭水化物	6.5g	69.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	23.0g	85.9g	
	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	479mg	480mg	
	カリウム	352mg	424mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	340mg	412mg	カリウム	447mg	519mg	
	リン	194mg	271mg	リン	211mg	288mg	リン	138mg	215mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 オクラ ビーフンの炒め物 生しめじのイタリアン			★ごはん180g やわらかチキンのアイオリソース トマト味のチャンプル 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g アジの磯辺焼 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨			★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の甘辛炒め 法蓮草のごま和え			★ごはん180g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 春雨の中華和え		
エネルギー		277kcal	567kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
たんぱく質		15.2g	20.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
脂質		13.2g	13.9g	脂質	23.9g	24.6g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	14.1g	14.8g	
炭水化物		23.5g	86.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	18.7g	81.6g	
ナトリウム		817mg	818mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	575mg	576mg	
カリウム		485mg	557mg	カリウム	396mg	468mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	463mg	535mg	
リン		205mg	282mg	リン	130mg	207mg	リン	203mg	280mg	リン	212mg	289mg	リン	130mg	207mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身のトマト煮 豚肉豆腐 えびポテトサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナックえんどう 野菜たっぷりマーボ炒め たたきごぼう			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g カレーの酒蒸し きのこソテー インゲンとイカの生姜煮 春雨のマヨネーズ炒め			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ キヌサヤ 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		
	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.4g	85.3g	
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	671mg	672mg	
	カリウム	528mg	600mg	カリウム	647mg	719mg	カリウム	695mg	767mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	576mg	648mg	
	リン	237mg	314mg	リン	200mg	277mg	リン	245mg	322mg	リン	257mg	334mg	リン	196mg	273mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	夕食	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
たんぱく質		40.9g	55.6g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	46.0g	60.7g	
脂質		46.4g	48.5g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.7g	48.8g	
炭水化物		53.6g	242.3g	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	64.1g	252.8g	
ナトリウム		1920mg	1923mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	
カリウム		1365mg	1581mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1486mg	1702mg	
リン		636mg	867mg	リン	541mg	772mg	リン	586mg	817mg	リン	654mg	885mg	リン	504mg	735mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計		エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	1009kcal	1879kcal
		たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	46.8g	61.5g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	46.9g	49.0g	
	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	95.0g	283.7g	
	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	
	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1687mg	1903mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1743mg	1959mg	カリウム	1606mg	1822mg	
	リン	648mg	879mg	リン	555mg	786mg	リン	598mg	829mg	リン	665mg	896mg	リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	1009kcal	1879kcal
		たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	46.8g	61.5g
脂質		46.6g	48.7g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	46.9g	49.0g	
炭水化物		76.6g	265.3g	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	95.0g	283.7g	
ナトリウム		1926mg	1929mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	
カリウム		1478mg	1694mg	カリウム	1687mg	1903mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1743mg	1959mg	カリウム	1606mg	1822mg	
リン		648mg	879mg	リン	555mg	786mg	リン	598mg	829mg	リン	665mg	896mg	リン	518mg	749mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス
●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

※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、商品は使用日に限定して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。