

【やわらか健康食】 週間献立表

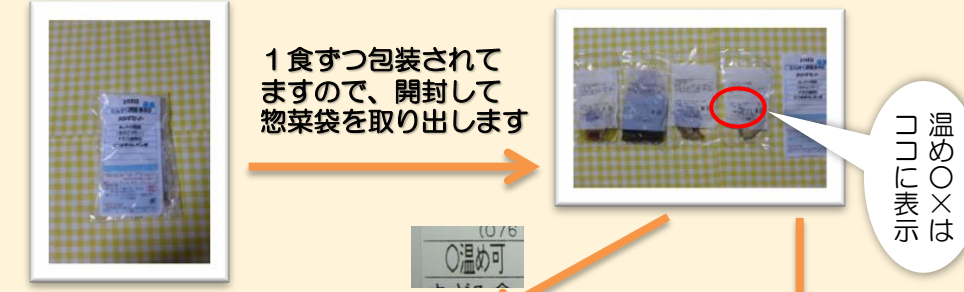
生活協同組合おおさかパルコープ

| | 7月24日(月) | | 7月25日(火) | | 7月26日(水) | | 7月27日(木) | | 7月28日(金) | | | |
|--------|---|------------------|--|------------------|--|------------------|---|------------------|---|------------------|--------------------|-------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g プレーンオムレツ ブラウンソース 青じそパスタ ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 野菜と大豆のカレー煮 大根と人参のきんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまい煮 白菜の煮びたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ あさりとひじきの時雨煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 蒸し野菜の塩こうじ和え 椎茸昆布 ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ 192kcal | ご飯汁物セット 471kcal | おかずのみ 146kcal | ご飯汁物セット 414kcal | おかずのみ 66kcal | ご飯汁物セット 338kcal | おかずのみ 101kcal | ご飯汁物セット 388kcal | おかずのみ 117kcal | ご飯汁物セット 392kcal | 栄養価 |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g ホキの酒粕焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g つくねの照り焼き 人参グラッセ 白菜と若芽の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ヘルシー親子丼の具 ナスの煮びたし 大根と大豆の煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 オクラ すき焼風煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g やわらかチキンのアイオリソース 塩野菜炒め バンサンスー ★すまし汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ 217kcal | ご飯汁物セット 489kcal | おかずのみ 211kcal | ご飯汁物セット 501kcal | おかずのみ 241kcal | ご飯汁物セット 508kcal | おかずのみ 174kcal | ご飯汁物セット 451kcal | おかずのみ 339kcal | ご飯汁物セット 600kcal | 栄養価 |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 ズッキーニのトマト炒め オクラとそぼろのビーナツ味噌和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g サワラのおろし煮 油揚げと菜の花の煮物 ひじきの梅和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g カレーのカレー焼 キャベツといんげんのソテー 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ パスタのクリーム煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鯖のごま醤油焼 キヌサヤ 高野豆腐の味噌煮 黒豆煮 ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ 203kcal | ご飯汁物セット 471kcal | おかずのみ 294kcal | ご飯汁物セット 560kcal | おかずのみ 252kcal | ご飯汁物セット 518kcal | おかずのみ 234kcal | ご飯汁物セット 502kcal | おかずのみ 293kcal | ご飯汁物セット 558kcal | 栄養価 |
| 食 | エネルギー | 612kcal | 1431kcal | 651kcal | 1475kcal | 559kcal | 1364kcal | 509kcal | 1341kcal | 749kcal | 1550kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 32.8g | 50.6g | 34.7g | 53.2g | 27.7g | 45.2g | 32.2g | 51.1g | 39.8g | 56.6g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 29.1g | 31.9g | 31.4g | 35.8g | 32.8g | 35.6g | 19.5g | 24.0g | 43.3g | 45.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 56.4g | 228.8g | 55.6g | 225.1g | 41.2g | 210.5g | 52.5g | 223.1g | 49.1g | 218.9g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2288mg | 3674mg | 2160mg | 3521mg | 2368mg | 3733mg | 2438mg | 3825mg | 2429mg | 3772mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 5.8g | 9.3g | 5.5g | 9.0g | 6.0g | 9.5g | 6.2g | 9.7g | 6.2g | 9.6g | 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25日(火)までにご連絡下さい。
8月5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)

【きざみ食】 週間献立表

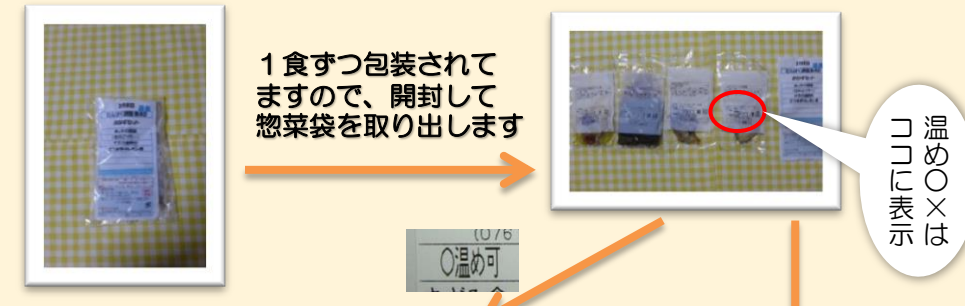
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月25日(火)までにご連絡下さい。
8月5日(土)お届け分より反映します。

| | 7月24日(月) | | 7月25日(火) | | 7月26日(水) | | 7月27日(木) | | 7月28日(金) | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|--|---|---|---------|----------|-------|
| 朝 食 | ★全粥240g プレーンオムレツ ブラウンソース 青じそパスタ ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁 | | ★全粥240g 野菜と大豆のカレー煮 大根と人参のきんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまい煮 白菜の煮びたし ★味噌汁 | | ★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ あさりとひじきの時雨煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | | ★全粥240g がんとどきの含め煮 蒸し野菜の塩こうじ和え 椎茸昆布 ★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 | 栄養価 | |
| | エネルギー | 192kcal | 350kcal | 146kcal | 304kcal | 66kcal | 224kcal | 101kcal | 259kcal | 117kcal | 275kcal | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 8.3g | 12.0g | 6.3g | 10.0g | 5.3g | 9.0g | 8.0g | 11.7g | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 11.1g | 11.8g | 6.5g | 7.2g | 1.8g | 2.5g | 1.9g | 2.6g | 4.7g | 5.4g | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 14.5g | 47.2g | 15.9g | 48.6g | 8.4g | 41.1g | 12.3g | 45.0g | 13.7g | 46.4g | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | 525mg | 976mg | 485mg | 936mg | 614mg | 1065mg | 648mg | 1099mg | 786mg | 1237mg | ナトリウム | |
| | 塩分 | 1.3g | 2.5g | 1.2g | 2.4g | 1.6g | 2.7g | 1.6g | 2.8g | 2.0g | 3.1g | 塩分 | |
| | 昼 食 | ★全粥240g ホキの酒粕焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g つくねの照り焼き 人参グラッセ 白菜と若芽の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g ヘルシー親子丼の具 ナスの煮びたし 大根と大豆の煮物 ★味噌汁 | | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 オクラ すき焼風煮物 ★味噌汁 | | ★全粥240g やわらかチキンのアイオリソース 塩野菜炒め バンサンスー ★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 | 栄養価 |
| エネルギー | | 217kcal | 375kcal | 211kcal | 369kcal | 241kcal | 399kcal | 174kcal | 332kcal | 339kcal | 497kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | | 15.6g | 19.3g | 11.5g | 15.2g | 12.4g | 16.1g | 13.3g | 17.0g | 11.5g | 15.2g | 蛋白質 | |
| 脂質 | | 9.2g | 9.9g | 8.0g | 8.7g | 14.0g | 14.7g | 6.8g | 7.5g | 23.9g | 24.6g | 脂質 | |
| 炭水化物 | | 17.9g | 50.6g | 22.8g | 55.5g | 17.8g | 50.5g | 14.9g | 47.6g | 18.3g | 51.0g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | | 728mg | 1179mg | 730mg | 1181mg | 851mg | 1302mg | 818mg | 1269mg | 698mg | 1149mg | ナトリウム | |
| 塩分 | | 1.9g | 3.0g | 1.9g | 3.0g | 2.2g | 3.3g | 2.1g | 3.2g | 1.8g | 2.9g | 塩分 | |
| 夕 食 | | ★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 ズッキーニのトマト炒め オクラとそぼろのビーナツ味噌和え ★味噌汁 | | ★全粥240g サワラのおろし煮 油揚げと菜の花の煮物 ひじきの梅和え ★味噌汁 | | ★全粥240g カレーのカレー焼 キャベツといんげんのソテー 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ★味噌汁 | | ★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ パスタのクリーム煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 鯖のごま醤油焼 キヌサヤ 高野豆腐の味噌煮 黒豆煮 ★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 | 栄養価 |
| | エネルギー | 203kcal | 361kcal | 294kcal | 452kcal | 252kcal | 410kcal | 234kcal | 392kcal | 293kcal | 451kcal | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 8.9g | 12.6g | 16.9g | 20.6g | 10.0g | 13.7g | 10.9g | 14.6g | 21.8g | 25.5g | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 16.9g | 17.6g | 17.0g | 17.7g | 10.8g | 11.5g | 14.7g | 15.4g | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 24.0g | 56.7g | 16.9g | 49.6g | 15.0g | 47.7g | 25.3g | 58.0g | 17.1g | 49.8g | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | 1035mg | 1486mg | 945mg | 1396mg | 903mg | 1354mg | 972mg | 1423mg | 945mg | 1396mg | ナトリウム | |
| | 塩分 | 2.6g | 3.8g | 2.4g | 3.6g | 2.3g | 3.4g | 2.5g | 3.6g | 2.4g | 3.6g | 塩分 | |
| | 食 | 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 | 612kcal | 1086kcal | 651kcal | 1125kcal | 559kcal | 1033kcal | 509kcal | 983kcal | 749kcal | 1223kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | | 32.8g | 43.9g | 34.7g | 45.8g | 27.7g | 38.8g | 32.2g | 43.3g | 39.8g | 50.9g | 蛋白質 | |
| 脂質 | | 29.1g | 31.2g | 31.4g | 33.5g | 32.8g | 34.9g | 19.5g | 21.6g | 43.3g | 45.4g | 脂質 | |
| 炭水化物 | | 56.4g | 154.5g | 55.6g | 153.7g | 41.2g | 139.3g | 52.5g | 150.6g | 49.1g | 147.2g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | | 2288mg | 3641mg | 2160mg | 3513mg | 2368mg | 3721mg | 2438mg | 3791mg | 2429mg | 3782mg | ナトリウム | |
| 塩分 | | 5.8g | 9.3g | 5.5g | 8.9g | 6.0g | 9.5g | 6.2g | 9.6g | 6.2g | 9.6g | 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。

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!)



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24日(月) | | 7月25日(火) | | 7月26日(水) | | 7月27日(木) | | 7月28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 | | |
| | 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 | 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え | 昆布煮豆 一夜漬 | きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ | 温泉玉子 切干大根煮 | | | | | | | |
| | ★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) | | |
| 食 | 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 | 133kcal | 305kcal | 121kcal | 293kcal | 87kcal | 259kcal | 98kcal | 270kcal | 117kcal | 289kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 3.2g | 6.9g | 3.3g | 7.0g | 4.5g | 8.2g | 4.6g | 8.3g | 5.6g | 9.3g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 6.0g | 6.7g | 5.4g | 6.1g | 3.6g | 4.3g | 4.3g | 5.0g | 5.3g | 6.0g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.9g | 55.0g | 13.6g | 51.7g | 10.3g | 48.4g | 11.0g | 49.1g | 10.7g | 48.8g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 543mg | 1102mg | 464mg | 1023mg | 529mg | 1088mg | 622mg | 1181mg | 684mg | 1243mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.4g | 2.8g | 1.2g | 2.6g | 1.3g | 2.8g | 1.6g | 3.0g | 1.7g | 3.2g | 塩分 |
| 昼 | ★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 | | |
| | 白身の竜田揚げ 大根の千切煮 野菜の三杯酢 | 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリネ | 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え | 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え | 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 | | | | | | | |
| | ★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) | | |
| 食 | 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 | 185kcal | 357kcal | 175kcal | 347kcal | 198kcal | 370kcal | 169kcal | 341kcal | 211kcal | 383kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 7.5g | 11.2g | 7.1g | 10.8g | 8.8g | 12.5g | 6.6g | 10.3g | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 9.3g | 10.0g | 9.6g | 10.3g | 9.5g | 10.2g | 8.0g | 8.7g | 13.2g | 13.9g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.9g | 55.0g | 14.8g | 52.9g | 19.3g | 57.4g | 17.9g | 56.0g | 17.9g | 56.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 725mg | 1284mg | 856mg | 1415mg | 920mg | 1479mg | 656mg | 1215mg | 780mg | 1339mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.8g | 3.3g | 2.2g | 3.6g | 2.3g | 3.8g | 1.7g | 3.1g | 2.0g | 3.4g | 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 | | |
| | 白身魚しんじょう ひじきとベーコンの煮物 赤玉南瓜の煮物 | 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ | ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 | 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え | 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 | | | | | | | |
| | ★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) | | |
| 食 | 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 | 228kcal | 400kcal | 245kcal | 417kcal | 216kcal | 388kcal | 157kcal | 329kcal | 154kcal | 326kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.5g | 10.2g | 9.3g | 13.0g | 7.5g | 11.2g | 7.9g | 11.6g | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 14.7g | 15.4g | 12.2g | 12.9g | 7.1g | 7.8g | 7.5g | 8.2g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 24.2g | 62.3g | 17.7g | 55.8g | 19.3g | 57.4g | 15.5g | 53.6g | 15.1g | 53.2g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 792mg | 1351mg | 849mg | 1408mg | 869mg | 1428mg | 904mg | 1463mg | 794mg | 1353mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.0g | 3.4g | 2.2g | 3.6g | 2.2g | 3.6g | 2.3g | 3.7g | 2.0g | 3.4g | 塩分 |
| 食 | 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 | 546kcal | 1062kcal | 541kcal | 1057kcal | 501kcal | 1017kcal | 424kcal | 940kcal | 482kcal | 998kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 17.2g | 28.3g | 19.7g | 30.8g | 20.8g | 31.9g | 19.1g | 30.2g | 18.2g | 29.3g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 26.8g | 28.9g | 29.7g | 31.8g | 25.3g | 27.4g | 19.4g | 21.5g | 26.0g | 28.1g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 58.0g | 172.3g | 46.1g | 160.4g | 48.9g | 163.2g | 44.4g | 158.7g | 43.7g | 158.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2060mg | 3737mg | 2169mg | 3846mg | 2318mg | 3995mg | 2182mg | 3859mg | 2258mg | 3935mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 5.2g | 9.5g | 5.5g | 9.8g | 5.9g | 10.2g | 5.5g | 9.8g | 5.7g | 10.0g | 塩分 |

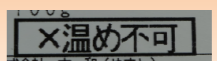
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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

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

変更は7月25日(火)までにご連絡下さい。
8月5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7月25日(火)までにご連絡下さい。
8月5日(土)お届け分より反映します。

| | 7月24日(月) | | 7月25日(火) | | 7月26日(水) | | 7月27日(木) | | 7月28日(金) | |
|---------|--|------------------|---|------------------|---|------------------|--|------------------|--|------------------|
| 朝食 | ★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え | | ★ごはん120g プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉としめじの生姜炒め 青菜のおろし和え | | ★ごはん120g チキンボールのあんからめ きんぴられんこん 法蓮草とハムのマリーネ | | ★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け | | ★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし | |
| | 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 | 145kcal 338kcal | エネルギー | 175kcal 368kcal | エネルギー | 205kcal 398kcal | エネルギー | 161kcal 354kcal | エネルギー | 182kcal 375kcal |
| | たんぱく質 | 12.2g 15.5g | たんぱく質 | 11.7g 15.0g | たんぱく質 | 9.5g 12.8g | たんぱく質 | 10.8g 14.1g | たんぱく質 | 14.2g 17.5g |
| | 脂質 | 6.8g 7.3g | 脂質 | 8.4g 8.9g | 脂質 | 9.2g 9.7g | 脂質 | 8.5g 9.0g | 脂質 | 8.6g 9.1g |
| 炭水化物 | 9.3g 51.2g | 炭水化物 | 13.5g 55.4g | 炭水化物 | 21.0g 62.9g | 炭水化物 | 10.5g 52.4g | 炭水化物 | 11.8g 53.7g | |
| ナトリウム | 537mg 538mg | ナトリウム | 654mg 655mg | ナトリウム | 706mg 707mg | ナトリウム | 512mg 513mg | ナトリウム | 519mg 520mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g 1.8g | 食塩相当量 | 1.3g 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g 1.3g | |
| 昼食 | ★ごはん120g カレーのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え | | ★ごはん120g チキンのおろしトマトソース ブロッコリー ジャガ芋ときこの煮物 若芽の明太和え | | ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め コールスローサラダ | | ★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め れんこんの梅和え | | ★ごはん120g 鮭のごま焼 ピーマンの味噌炒め 五色煮 ハムの和風サラダ | |
| | 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 | 238kcal 431kcal | エネルギー | 222kcal 415kcal | エネルギー | 225kcal 418kcal | エネルギー | 226kcal 419kcal | エネルギー | 220kcal 413kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g 19.8g | たんぱく質 | 13.0g 16.3g | たんぱく質 | 13.1g 16.4g | たんぱく質 | 15.3g 18.6g | たんぱく質 | 15.4g 18.7g |
| | 脂質 | 10.7g 11.2g | 脂質 | 11.1g 11.6g | 脂質 | 11.3g 11.8g | 脂質 | 10.1g 10.6g | 脂質 | 11.4g 11.9g |
| 炭水化物 | 20.0g 61.9g | 炭水化物 | 17.4g 59.3g | 炭水化物 | 15.4g 57.3g | 炭水化物 | 20.8g 62.7g | 炭水化物 | 12.6g 54.5g | |
| ナトリウム | 480mg 481mg | ナトリウム | 852mg 853mg | ナトリウム | 657mg 658mg | ナトリウム | 900mg 901mg | ナトリウム | 742mg 743mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g 1.2g | 食塩相当量 | 2.2g 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g 1.9g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | |
| | ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー 竹の子と菜の花の和え物 | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き サラダ金時 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) | | ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ | | ★ごはん120g 身元の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え | | ★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため か فراワーのピーナッツ味噌和え | |
| 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 | 262kcal 455kcal | エネルギー | 266kcal 459kcal | エネルギー | 225kcal 418kcal | エネルギー | 271kcal 464kcal | エネルギー | 232kcal 425kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g 19.8g | たんぱく質 | 15.4g 18.7g | たんぱく質 | 17.3g 20.6g | たんぱく質 | 17.2g 20.5g | たんぱく質 | 15.9g 19.2g |
| | 脂質 | 12.0g 12.5g | 脂質 | 13.8g 14.3g | 脂質 | 8.3g 8.8g | 脂質 | 12.2g 12.7g | 脂質 | 9.1g 9.6g |
| | 炭水化物 | 23.9g 65.8g | 炭水化物 | 19.7g 61.6g | 炭水化物 | 20.4g 62.3g | 炭水化物 | 22.5g 64.4g | 炭水化物 | 23.2g 65.1g |
| ナトリウム | 918mg 919mg | ナトリウム | 670mg 671mg | ナトリウム | 920mg 921mg | ナトリウム | 731mg 732mg | ナトリウム | 829mg 830mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g 2.1g | |
| 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 | 645kcal 1224kcal | エネルギー | 663kcal 1242kcal | エネルギー | 655kcal 1234kcal | エネルギー | 658kcal 1237kcal | エネルギー | 634kcal 1213kcal |
| | たんぱく質 | 45.2g 55.1g | たんぱく質 | 40.1g 50.0g | たんぱく質 | 39.9g 49.8g | たんぱく質 | 43.3g 53.2g | たんぱく質 | 45.5g 55.4g |
| | 脂質 | 29.5g 31.0g | 脂質 | 33.3g 34.8g | 脂質 | 28.8g 30.3g | 脂質 | 30.8g 32.3g | 脂質 | 29.1g 30.6g |
| | 炭水化物 | 53.2g 178.9g | 炭水化物 | 50.6g 176.3g | 炭水化物 | 56.8g 182.5g | 炭水化物 | 53.8g 179.5g | 炭水化物 | 47.6g 173.3g |
| ナトリウム | 1935mg 1938mg | ナトリウム | 2176mg 2179mg | ナトリウム | 2283mg 2286mg | ナトリウム | 2143mg 2146mg | ナトリウム | 2090mg 2093mg | |
| 食塩相当量 | 4.9g 4.9g | 食塩相当量 | 5.5g 5.5g | 食塩相当量 | 5.8g 5.8g | 食塩相当量 | 5.5g 5.5g | 食塩相当量 | 5.3g 5.3g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 846kcal 1425kcal | エネルギー | 862kcal 1441kcal | エネルギー | 856kcal 1435kcal | エネルギー | 855kcal 1434kcal | エネルギー | 841kcal 1420kcal |
| | たんぱく質 | 52.6g 62.5g | たんぱく質 | 48.0g 57.9g | たんぱく質 | 47.3g 57.2g | たんぱく質 | 51.0g 60.9g | たんぱく質 | 51.6g 61.5g |
| | 脂質 | 36.5g 38.0g | 脂質 | 40.3g 41.8g | 脂質 | 35.8g 37.3g | 脂質 | 37.8g 39.3g | 脂質 | 36.2g 37.7g |
| | 炭水化物 | 82.1g 207.8g | 炭水化物 | 78.8g 204.5g | 炭水化物 | 85.7g 211.4g | 炭水化物 | 81.6g 207.3g | 炭水化物 | 79.5g 205.2g |
| | ナトリウム | 2012mg 2015mg | ナトリウム | 2252mg 2255mg | ナトリウム | 2360mg 2363mg | ナトリウム | 2219mg 2222mg | ナトリウム | 2164mg 2167mg |
| 食塩相当量 | 5.1g 5.1g | 食塩相当量 | 5.7g 5.7g | 食塩相当量 | 6.0g 6.0g | 食塩相当量 | 5.6g 5.7g | 食塩相当量 | 5.5g 5.5g | |

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)

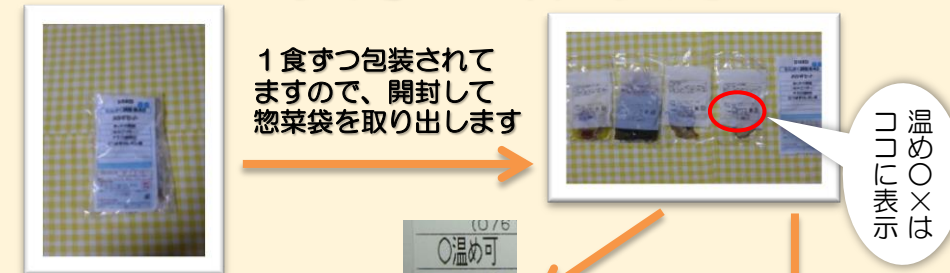
(カロリー-1600調整食)

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25日(火)までにご連絡下さい。
8月5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)

| | 7月24日(月) | | 7月25日(火) | | 7月26日(水) | | 7月27日(木) | | 7月28日(金) | |
|---------|--|-------|---|-------|--|-------|--|-------|---|-------|
| 朝食 | ★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | ★ごはん150g プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) | | ★ごはん150g チキンポールのあんからめ 高野豆腐の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | | ★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干) | | ★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし ★味噌汁(若芽・キャベツ) | |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム |
| | 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 | 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 |
| 昼食 | ★ごはん150g カレーのカレー焼 さつまいも揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★ごはん150g チキンのおろしトマトソース ブロッコリー ジャガ芋ときのこの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁(しめじ・切干) | | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩) | | ★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め れんこんの梅和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | ★ごはん150g 鮭のちゃんちゃ焼き 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム |
| | 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 | 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 |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | |
| | ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と椎茸の煮物 竹の子と菜の花の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | | ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き サラダ金時 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ) | | ★ごはん150g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | | ★ごはん150g 自身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | ★ごはん150g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりわりのヒナツ味噌和え ★味噌汁(しめじ・切干) | |
| 夕食 | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム |
| | 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 | 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 | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 合計 | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| 合計 | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム |
| 合計 | 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 | 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) | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム |
| | 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 | 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 |

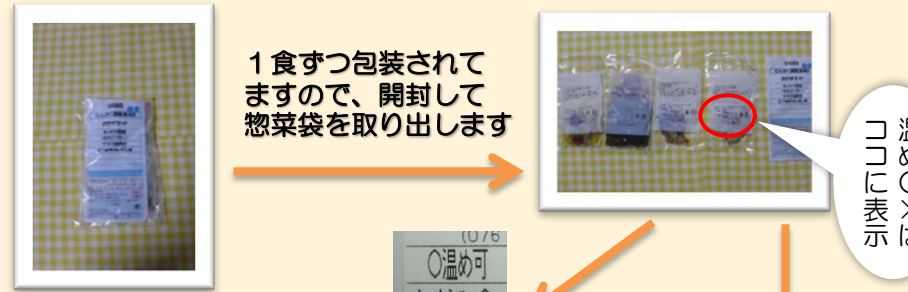
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は7月25日(火)までにご連絡下さい。8月5日(土)お届け分より反映します。

Table with columns for dates (7月24日 to 7月28日) and rows for meals (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計) and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Sodium, Potassium, Calcium, Magnesium, Salt).

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)

※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。