

# 【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31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)			
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	★やわらかごはん180g		
	じゃが芋デミグラスソース マカロニサラダ たたきごぼう ★味噌汁	青菜と玉子のマヨネーズ和え インゲンと人参のグラッセ コーンソテー ★味噌汁	鶏肉と大豆の生姜煮 人参と豆腐の炒り煮 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁	厚焼玉子 なすのおひたし カラフルサラダ ★味噌汁	春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁							
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	234kcal	524kcal	215kcal	482kcal	174kcal	446kcal	181kcal	466kcal	102kcal	368kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	10.8g	5.5g	11.1g	14.2g	20.2g	6.3g	13.1g	2.7g	8.5g	蛋白質
	脂質	12.9g	15.5g	15.9g	16.8g	8.8g	9.8g	10.0g	12.6g	6.5g	7.4g	脂質
	炭水化物	24.6g	81.3g	13.5g	69.9g	8.8g	65.6g	17.1g	72.7g	8.9g	65.2g	炭水化物
	ナトリウム	439mg	891mg	442mg	896mg	742mg	1200mg	447mg	947mg	496mg	949mg	ナトリウム
塩分	1.1g	2.3g	1.1g	2.3g	1.9g	3.1g	1.1g	2.4g	1.3g	2.4g	塩分	
昼 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	★やわらかごはん180g		
	カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	メバルの柚香煮 オクラ ナス田楽 四色なます ★味噌汁	根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め ポテトサラダ ★味噌汁	サワラのバジルオリーブ焼 キャベツといんげんのソテー ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	やわらかポークシチュー スパゲティイタリアン ブロッコリーのサラダ ★味噌汁							
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	330kcal	602kcal	248kcal	533kcal	279kcal	548kcal	256kcal	530kcal	273kcal	543kcal	エネルギー
	蛋白質	11.5g	17.7g	12.5g	19.2g	7.8g	13.8g	19.4g	25.5g	11.9g	17.7g	蛋白質
	脂質	13.9g	14.9g	13.8g	16.4g	18.2g	19.1g	15.4g	16.4g	11.5g	12.4g	脂質
	炭水化物	39.4g	96.3g	17.1g	72.7g	20.3g	77.1g	11.4g	68.7g	29.4g	86.4g	炭水化物
	ナトリウム	1003mg	1504mg	783mg	1241mg	909mg	1365mg	810mg	1264mg	969mg	1421mg	ナトリウム
塩分	2.6g	3.8g	2.0g	3.2g	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	2.5g	3.6g	塩分	
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	★やわらかごはん180g		
	ブリのごま焼 ピーマンソテー 大根とひじきのうま煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁	揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	鮭とブロッコリーのマヨ和え 切昆布としめじの煮物 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁	和風唐揚げ 人参のレモン煮 マーボ春雨 オクラのごま和え ★味噌汁	赤魚の味噌焼 キヌサヤ 鶏じゃがが煮 コールスローサラダ ★味噌汁							
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	241kcal	508kcal	263kcal	533kcal	343kcal	610kcal	297kcal	562kcal	231kcal	513kcal	エネルギー
	蛋白質	17.9g	23.7g	8.9g	14.8g	13.1g	18.7g	9.9g	15.5g	14.2g	21.3g	蛋白質
	脂質	12.5g	13.4g	15.1g	16.0g	22.8g	23.7g	16.8g	17.7g	11.8g	13.5g	脂質
	炭水化物	14.6g	71.1g	22.6g	79.7g	23.1g	79.4g	26.5g	82.3g	16.9g	73.7g	炭水化物
	ナトリウム	1075mg	1528mg	706mg	1158mg	849mg	1304mg	754mg	1212mg	663mg	1116mg	ナトリウム
塩分	2.7g	3.9g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	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	805kcal	1634kcal	726kcal	1548kcal	796kcal	1604kcal	734kcal	1558kcal	606kcal	1424kcal	エネルギー
	蛋白質	33.3g	52.2g	26.9g	45.1g	35.1g	52.7g	35.6g	54.1g	28.8g	47.5g	蛋白質
	脂質	39.3g	43.8g	44.8g	49.2g	49.8g	52.6g	42.2g	46.7g	29.8g	33.3g	脂質
	炭水化物	78.6g	248.7g	53.2g	222.3g	52.2g	222.1g	55.0g	223.7g	55.2g	225.3g	炭水化物
	ナトリウム	2517mg	3923mg	1931mg	3295mg	2500mg	3869mg	2011mg	3423mg	2128mg	3486mg	ナトリウム
塩分	6.4g	10.0g	4.9g	8.4g	6.4g	9.8g	5.1g	8.7g	5.4g	8.9g	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8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12日(土)お届け分より反映します。

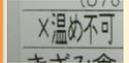
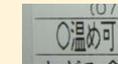
## お食事の作り方



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

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝 食	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース マカロニサラダ たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え インゲンと人参のグラッセ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 厚焼玉子 なすのおひたし カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 なすのおひたし カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 大根のマヨネーズ和え ★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	おかずのみ ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	234kcal 392kcal	215kcal 373kcal	174kcal 332kcal	181kcal 339kcal	102kcal 260kcal	エネルギー	234kcal 392kcal	215kcal 373kcal	174kcal 332kcal	181kcal 339kcal
	蛋白質	3.9g 7.6g	5.5g 9.2g	14.2g 17.9g	6.3g 10.0g	2.7g 6.4g	蛋白質	3.9g 7.6g	5.5g 9.2g	14.2g 17.9g	6.3g 10.0g
	脂質	12.9g 13.6g	15.9g 16.6g	8.8g 9.5g	10.0g 10.7g	6.5g 7.2g	脂質	12.9g 13.6g	15.9g 16.6g	8.8g 9.5g	10.0g 10.7g
	炭水化物	24.6g 57.3g	13.5g 46.2g	8.8g 41.5g	17.1g 49.8g	8.9g 41.6g	炭水化物	24.6g 57.3g	13.5g 46.2g	8.8g 41.5g	17.1g 49.8g
	ナトリウム	439mg 890mg	442mg 893mg	742mg 1193mg	447mg 898mg	496mg 947mg	ナトリウム	439mg 890mg	442mg 893mg	742mg 1193mg	447mg 898mg
	塩分	1.1g 2.3g	1.1g 2.3g	1.9g 3.0g	1.1g 2.3g	1.3g 2.4g	塩分	1.1g 2.3g	1.1g 2.3g	1.9g 3.0g	1.1g 2.3g
昼 食	★全粥240g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g メバルの柚香煮 オクラ ナス田楽 四色なます ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g さわらのバジルオリーブ焼 キャベツといんげんのソテー ひじきと大豆の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g やわらかポークシチュー スパゲティイタリアン ブロッコリーのサラダ ★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	栄養価
	エネルギー	330kcal 488kcal	248kcal 406kcal	279kcal 437kcal	256kcal 414kcal	273kcal 431kcal	エネルギー	330kcal 488kcal	248kcal 406kcal	279kcal 437kcal	256kcal 414kcal
	蛋白質	11.5g 15.2g	12.5g 16.2g	7.8g 11.5g	19.4g 23.1g	11.9g 15.6g	蛋白質	11.5g 15.2g	12.5g 16.2g	7.8g 11.5g	19.4g 23.1g
	脂質	13.9g 14.6g	13.8g 14.5g	18.2g 18.9g	15.4g 16.1g	11.5g 12.2g	脂質	13.9g 14.6g	13.8g 14.5g	18.2g 18.9g	15.4g 16.1g
	炭水化物	39.4g 72.1g	17.1g 49.8g	20.3g 53.0g	11.4g 44.1g	29.4g 62.1g	炭水化物	39.4g 72.1g	17.1g 49.8g	20.3g 53.0g	11.4g 44.1g
	ナトリウム	1003mg 1454mg	783mg 1234mg	909mg 1360mg	810mg 1261mg	969mg 1420mg	ナトリウム	1003mg 1454mg	783mg 1234mg	909mg 1360mg	810mg 1261mg
	塩分	2.6g 3.7g	2.0g 3.1g	2.3g 3.5g	2.1g 3.2g	2.5g 3.6g	塩分	2.6g 3.7g	2.0g 3.1g	2.3g 3.5g	2.1g 3.2g
夕 食	★全粥240g ブリのごま焼 ピーマンソテー 大根とひじきのうま煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鮭とブロッコリーのマヨ和え 切昆布としめじの煮物 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ 人参のレモン煮 マーボ春雨 オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌焼 キヌサヤ 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★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	栄養価
	エネルギー	241kcal 399kcal	263kcal 421kcal	343kcal 501kcal	297kcal 455kcal	231kcal 389kcal	エネルギー	241kcal 399kcal	263kcal 421kcal	343kcal 501kcal	297kcal 455kcal
	蛋白質	17.9g 21.6g	8.9g 12.6g	13.1g 16.8g	9.9g 13.6g	14.2g 17.9g	蛋白質	17.9g 21.6g	8.9g 12.6g	13.1g 16.8g	9.9g 13.6g
	脂質	12.5g 13.2g	15.1g 15.8g	22.8g 23.5g	16.8g 17.5g	11.8g 12.5g	脂質	12.5g 13.2g	15.1g 15.8g	22.8g 23.5g	16.8g 17.5g
	炭水化物	14.6g 47.3g	22.6g 55.3g	23.1g 55.8g	26.5g 59.2g	16.9g 49.6g	炭水化物	14.6g 47.3g	22.6g 55.3g	23.1g 55.8g	26.5g 59.2g
	ナトリウム	1075mg 1526mg	706mg 1157mg	849mg 1300mg	754mg 1205mg	663mg 1114mg	ナトリウム	1075mg 1526mg	706mg 1157mg	849mg 1300mg	754mg 1205mg
	塩分	2.7g 3.9g	1.8g 2.9g	2.2g 3.3g	1.9g 3.1g	1.7g 2.8g	塩分	2.7g 3.9g	1.8g 2.9g	2.2g 3.3g	1.9g 3.1g
食	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース マカロニサラダ たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え インゲンと人参のグラッセ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 厚焼玉子 なすのおひたし カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 なすのおひたし カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 大根のマヨネーズ和え ★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	栄養価
	エネルギー	805kcal 1279kcal	726kcal 1200kcal	796kcal 1270kcal	734kcal 1208kcal	606kcal 1080kcal	エネルギー	805kcal 1279kcal	726kcal 1200kcal	796kcal 1270kcal	734kcal 1208kcal
	蛋白質	33.3g 44.4g	26.9g 38.0g	35.1g 46.2g	35.6g 46.7g	28.8g 39.9g	蛋白質	33.3g 44.4g	26.9g 38.0g	35.1g 46.2g	35.6g 46.7g
	脂質	39.3g 41.4g	44.8g 46.9g	49.8g 51.9g	42.2g 44.3g	29.8g 31.9g	脂質	39.3g 41.4g	44.8g 46.9g	49.8g 51.9g	42.2g 44.3g
	炭水化物	78.6g 176.7g	53.2g 151.3g	52.2g 150.3g	55.0g 153.1g	55.2g 153.3g	炭水化物	78.6g 176.7g	53.2g 151.3g	52.2g 150.3g	55.0g 153.1g
	ナトリウム	2517mg 3870mg	1931mg 3284mg	2500mg 3853mg	2011mg 3364mg	2128mg 3481mg	ナトリウム	2517mg 3870mg	1931mg 3284mg	2500mg 3853mg	2011mg 3364mg
	塩分	6.4g 9.8g	4.9g 8.4g	6.4g 9.8g	5.1g 8.6g	5.4g 8.9g	塩分	6.4g 9.8g	4.9g 8.4g	6.4g 9.8g	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8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12日(土)お届け分より反映します。

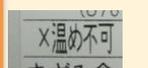
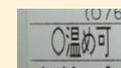
## お食事の作り方



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  
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!)

### 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)

# 【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31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	
朝	★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	
	栄養価 エネルギー 90kcal 蛋白質 3.1g 脂質 3.6g 炭水化物 12.0g ナトリウム 558mg 塩分 1.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 262kcal 6.8g 4.3g 50.1g 1117mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 120kcal 292kcal 3.4g 7.1g 6.8g 7.5g 11.0g 49.1g 536mg 1095mg 1.4g 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 106kcal 278kcal 2.5g 6.2g 4.7g 5.4g 14.1g 52.2g 547mg 1106mg 1.4g 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 105kcal 277kcal 2.3g 6.0g 5.0g 5.7g 12.5g 50.6g 537mg 1096mg 1.4g 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 92kcal 264kcal 3.4g 7.1g 3.6g 4.3g 13.1g 51.2g 669mg 1228mg 1.7g 3.1g
昼	★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	
	栄養価 エネルギー 209kcal 蛋白質 7.3g 脂質 11.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 821mg 塩分 2.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 381kcal 11.0g 12.4g 56.3g 1380mg 3.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 216kcal 388kcal 7.5g 11.2g 11.6g 12.3g 20.2g 58.3g 772mg 1331mg 2.0g 3.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 165kcal 337kcal 8.8g 12.5g 5.8g 6.5g 20.2g 58.3g 954mg 1513mg 2.4g 3.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 207kcal 379kcal 6.9g 10.6g 8.9g 9.6g 23.8g 61.9g 740mg 1299mg 1.9g 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 167kcal 339kcal 7.6g 11.3g 8.4g 9.1g 16.0g 54.1g 802mg 1361mg 2.0g 3.5g
夕	★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	
	栄養価 エネルギー 155kcal 蛋白質 6.6g 脂質 6.0g 炭水化物 18.4g ナトリウム 890mg 塩分 2.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 327kcal 10.3g 6.7g 56.5g 1449mg 3.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 196kcal 368kcal 8.6g 12.3g 8.9g 9.6g 18.9g 57.0g 838mg 1397mg 2.1g 3.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 182kcal 354kcal 6.7g 10.4g 10.0g 10.7g 16.0g 54.1g 659mg 1218mg 1.7g 3.1g	おかずのみ ご飯汁物セット 238kcal 410kcal 7.4g 11.1g 11.9g 12.6g 24.0g 62.1g 587mg 1146mg 1.5g 2.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 174kcal 346kcal 6.6g 10.3g 9.1g 9.8g 16.3g 54.4g 775mg 1334mg 2.0g 3.4g
食	★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	
	栄養価 エネルギー 454kcal 蛋白質 17.0g 脂質 21.3g 炭水化物 48.6g ナトリウム 2269mg 塩分 5.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 970kcal 28.1g 23.4g 162.9g 3946mg 10.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 532kcal 1048kcal 19.5g 30.6g 27.3g 29.4g 50.1g 164.4g 2146mg 3823mg 5.5g 9.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 453kcal 969kcal 18.0g 29.1g 20.5g 22.6g 50.3g 164.6g 2160mg 3837mg 5.5g 9.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 550kcal 1066kcal 16.6g 27.7g 25.8g 27.9g 60.3g 174.6g 1864mg 3541mg 4.7g 9.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 433kcal 949kcal 17.6g 28.7g 21.1g 23.2g 45.4g 159.7g 2246mg 3923mg 5.7g 10.0g

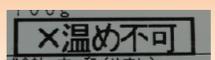
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12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8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12日(土)お届け分より反映します。

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝食	★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 人参と春雨のサラダ		★ごはん120g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋のレモン煮		★ごはん120g プレーンオムレツ ホワイトソース トマトビーンズ 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし レモンかぼちゃ		
	エネルギー	197kcal	390kcal	195kcal	388kcal	204kcal	397kcal	150kcal	343kcal	207kcal	400kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	9.7g	13.0g	12.7g	16.0g	10.5g	13.8g	9.6g	12.9g
	脂質	8.3g	8.8g	8.9g	9.4g	9.4g	9.9g	7.7g	8.2g	11.3g	11.8g
	炭水化物	19.3g	61.2g	17.8g	59.7g	17.6g	59.5g	8.1g	50.0g	17.7g	59.6g
ナトリウム	604mg	605mg	339mg	340mg	563mg	564mg	498mg	499mg	660mg	661mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	0.9g	0.9g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 照焼チキン スナップえんどう 野菜の味噌風味 若芽の酢の物		★ごはん120g アジのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉豆腐 煮生酢		★ごはん120g 鶏肉のマーメレード煮 ポイル野菜 春雨としめじの炒め物 春菊のおかか和え		★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 カニと豆腐の中華風 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g カルビ丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
	エネルギー	231kcal	424kcal	218kcal	411kcal	223kcal	416kcal	235kcal	428kcal	265kcal	458kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	17.2g	20.5g	13.4g	16.7g	13.6g	16.9g	17.7g	21.0g
	脂質	11.4g	11.9g	10.5g	11.0g	10.7g	11.2g	14.0g	14.5g	12.9g	13.4g
	炭水化物	14.5g	56.4g	13.6g	55.5g	18.7g	60.6g	11.9g	53.8g	19.1g	61.0g
ナトリウム	708mg	709mg	803mg	804mg	723mg	724mg	726mg	727mg	934mg	935mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
	★ごはん120g 赤魚のカレー焼 塩枝豆 豚肉と卵白のトマト炒め 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 味噌ハンバーグ インゲンのごま和え 蒸し鶏と切干大根のミルク煮 南瓜サラダ		★ごはん120g 鮭の幽庵焼 キヌサヤ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g スペイン風オムレツ インゲンと人参のグラッセ 肉野菜煮込み 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		
夕食	エネルギー	215kcal	408kcal	260kcal	453kcal	207kcal	400kcal	265kcal	458kcal	179kcal	372kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	14.2g	17.5g	16.3g	19.6g	16.7g	20.0g	15.7g	19.0g
	脂質	9.3g	9.8g	12.0g	12.5g	8.6g	9.1g	12.8g	13.3g	5.8g	6.3g
	炭水化物	14.5g	56.4g	24.1g	66.0g	15.6g	57.5g	21.4g	63.3g	13.0g	54.9g
	ナトリウム	646mg	647mg	614mg	615mg	632mg	633mg	1015mg	1016mg	682mg	683mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.6g	2.6g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	643kcal	1222kcal	673kcal	1252kcal	634kcal	1213kcal	650kcal	1229kcal	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	44.6g	54.5g	41.1g	51.0g	42.4g	52.3g	40.8g	50.7g	43.0g	52.9g
	脂質	29.0g	30.5g	31.4g	32.9g	28.7g	30.2g	34.5g	36.0g	30.0g	31.5g
	炭水化物	48.3g	174.0g	55.5g	181.2g	51.9g	177.6g	41.4g	167.1g	49.8g	175.5g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	1756mg	1759mg	1918mg	1921mg	2239mg	2242mg	2353mg	2279mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	844kcal	1423kcal	872kcal	1451kcal	841kcal	1420kcal	848kcal	1427kcal	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	52.0g	61.9g	49.0g	58.9g	48.5g	58.4g	47.7g	57.6g	50.4g	60.3g
	脂質	36.0g	37.5g	38.4g	39.9g	35.8g	37.3g	41.5g	43.0g	37.0g	38.5g
	炭水化物	77.2g	202.9g	83.7g	209.4g	83.8g	209.5g	70.3g	196.0g	78.7g	204.4g
	ナトリウム	2035mg	2038mg	1832mg	1835mg	1992mg	1995mg	2313mg	2316mg	2353mg	2356mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.7g	4.7g	5.1g	5.1g	5.9g	5.9g	6.0g	6.0g	

※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。

## 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

湯せんは「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)

# (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8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12日(土)お届け分より反映します。

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)	
朝食	★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 一夜漬(大根・昆布) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★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(巻麩・えのき)		★ごはん150g プレーンオムレツ ホワイトソース トマトビーンズ 野菜サラダ・ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	
	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	179kcal 440kcal	エネルギー	175kcal 437kcal	エネルギー	204kcal 465kcal	エネルギー	150kcal 412kcal	エネルギー	177kcal 432kcal
	たんぱく質	10.2g 15.7g	たんぱく質	11.4g 17.0g	たんぱく質	12.7g 18.2g	たんぱく質	10.5g 16.1g	たんぱく質	10.2g 15.5g
	脂質	8.3g 9.6g	脂質	11.0g 11.9g	脂質	9.4g 10.7g	脂質	7.7g 8.6g	脂質	9.7g 10.6g
炭水化物	15.5g 70.1g	炭水化物	8.1g 63.6g	炭水化物	17.6g 72.2g	炭水化物	8.1g 63.6g	炭水化物	13.3g 67.6g	
ナトリウム	683mg 858mg	ナトリウム	446mg 673mg	ナトリウム	563mg 738mg	ナトリウム	498mg 773mg	ナトリウム	753mg 900mg	
食塩相当量	1.7g 2.2g	食塩相当量	1.1g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.9g	食塩相当量	1.3g 2.0g	食塩相当量	1.9g 2.3g	
昼食	★ごはん150g 照焼チキン スナップえんどう 野菜の味噌風味 若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g アジのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ポイル野菜 豚肉豆腐 煮生酢 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 ポイル野菜 春雨としめじの炒め物 春菜のおかか和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 カニと豆腐の中華風 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g カルビ丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	
	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	231kcal 491kcal	エネルギー	218kcal 475kcal	エネルギー	223kcal 480kcal	エネルギー	235kcal 492kcal	エネルギー	265kcal 522kcal
	たんぱく質	16.4g 22.0g	たんぱく質	17.2g 22.3g	たんぱく質	13.4g 18.5g	たんぱく質	13.6g 18.6g	たんぱく質	17.7g 22.9g
	脂質	11.4g 12.5g	脂質	10.5g 11.3g	脂質	10.7g 11.5g	脂質	14.0g 14.8g	脂質	12.9g 13.7g
炭水化物	14.5g 69.2g	炭水化物	13.6g 68.6g	炭水化物	18.7g 73.6g	炭水化物	11.9g 66.9g	炭水化物	19.1g 74.2g	
ナトリウム	708mg 934mg	ナトリウム	803mg 1036mg	ナトリウム	723mg 951mg	ナトリウム	726mg 954mg	ナトリウム	934mg 1162mg	
食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	2.4g 3.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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	
	★ごはん150g 赤魚のカレー焼 塩枝豆 豚肉と卵白のトマト炒め 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 味噌ハンバーグ インゲンのごま和え 蒸し鶏と切干大根のミルク煮 南瓜サラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鮭の幽庵焼 キヌサヤ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g スペイン風オムレツ インゲンと人参のグラッセ 肉野菜煮込み 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
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	215kcal 473kcal	エネルギー	260kcal 516kcal	エネルギー	207kcal 467kcal	エネルギー	265kcal 519kcal	エネルギー	179kcal 443kcal
	たんぱく質	18.1g 23.3g	たんぱく質	14.2g 19.4g	たんぱく質	16.3g 21.8g	たんぱく質	16.7g 21.8g	たんぱく質	15.7g 21.4g
	脂質	9.3g 10.1g	脂質	12.0g 12.7g	脂質	8.6g 9.7g	脂質	12.8g 13.4g	脂質	5.8g 6.7g
	炭水化物	14.5g 69.7g	炭水化物	24.1g 78.9g	炭水化物	15.6g 70.1g	炭水化物	21.4g 75.9g	炭水化物	13.0g 69.1g
ナトリウム	646mg 876mg	ナトリウム	614mg 809mg	ナトリウム	632mg 906mg	ナトリウム	1015mg 1162mg	ナトリウム	682mg 910mg	
食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.6g 2.1g	食塩相当量	1.6g 2.3g	食塩相当量	2.6g 3.0g	食塩相当量	1.7g 2.3g	
合計	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	625kcal 1404kcal	エネルギー	653kcal 1428kcal	エネルギー	634kcal 1412kcal	エネルギー	650kcal 1423kcal	エネルギー	621kcal 1397kcal
	たんぱく質	44.7g 61.0g	たんぱく質	42.8g 58.7g	たんぱく質	42.4g 58.5g	たんぱく質	40.8g 56.5g	たんぱく質	43.6g 59.8g
	脂質	29.0g 32.2g	脂質	33.5g 35.9g	脂質	28.7g 31.9g	脂質	34.5g 36.8g	脂質	28.4g 31.0g
	炭水化物	44.5g 209.0g	炭水化物	45.8g 211.1g	炭水化物	51.9g 215.9g	炭水化物	41.4g 206.4g	炭水化物	45.4g 210.9g
ナトリウム	2037mg 2668mg	ナトリウム	1863mg 2518mg	ナトリウム	1918mg 2595mg	ナトリウム	2239mg 2889mg	ナトリウム	2369mg 2972mg	
食塩相当量	5.2g 6.8g	食塩相当量	4.7g 6.4g	食塩相当量	4.9g 6.6g	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	6.0g 7.6g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal 1605kcal	エネルギー	852kcal 1627kcal	エネルギー	841kcal 1619kcal	エネルギー	848kcal 1621kcal	エネルギー	822kcal 1598kcal
	たんぱく質	52.1g 68.4g	たんぱく質	50.7g 66.6g	たんぱく質	48.5g 64.6g	たんぱく質	47.7g 63.4g	たんぱく質	51.0g 67.2g
	脂質	36.0g 39.2g	脂質	40.5g 42.9g	脂質	35.8g 39.0g	脂質	41.5g 43.8g	脂質	35.4g 38.0g
	炭水化物	73.4g 237.9g	炭水化物	74.0g 239.3g	炭水化物	83.8g 247.8g	炭水化物	70.3g 235.3g	炭水化物	74.3g 239.8g
	ナトリウム	2114mg 2745mg	ナトリウム	1939mg 2594mg	ナトリウム	1992mg 2669mg	ナトリウム	2313mg 2963mg	ナトリウム	2446mg 3049mg
食塩相当量	5.4g 7.0g	食塩相当量	4.9g 6.6g	食塩相当量	5.1g 6.8g	食塩相当量	5.9g 7.5g	食塩相当量	6.2g 7.8g	

## 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  
〇に表示

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!)

### 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8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12日(土)お届け分より反映します。

	7月31日(月)			8月1日(火)			8月2日(水)			8月3日(木)			8月4日(金)		
朝食	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん ナスのごまタレ煮 大根サラダ			★ごはん150g オムレツ 梅肉ソース さつま芋のコンソメ煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ カリフラワーの炒り煮 マセドニアンサラダ		
	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	254kcal	497kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	8.7g	9.3g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	22.7g	75.5g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	488mg	549mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	361mg	422mg
	リン	113mg	178mg	リン	111mg	176mg	リン	122mg	187mg	リン	100mg	165mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g
	昼食	★ごはん150g キスの磯辺揚げ カボチャ天 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 手作り豆腐バーグ 人参シャトー パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん スパゲッティサラダ 生しめじのイタリアン			★ごはん150g 豚しゃぶごまたれ 蒟と大根の甘露煮 レインボー春雨	
エネルギー		317kcal	560kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	424kcal	667kcal	エネルギー	418kcal	661kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
たんぱく質		10.2g	14.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
脂質		16.7g	17.3g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	28.9g	29.5g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	23.5g	24.1g
炭水化物		30.7g	83.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	19.9g	72.7g
ナトリウム		492mg	493mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	659mg	660mg
カリウム		538mg	599mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	497mg	558mg
リン		167mg	232mg	リン	164mg	229mg	リン	159mg	224mg	リン	157mg	222mg	リン	163mg	228mg
食塩相当量		1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
間食		◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g	
	★ごはん150g カルビ丼(具) 里芋のかに風あんかけ ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 一口ナスのオランダ煮 れんこんのサラダ			★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん 南瓜煮 ハムの和風サラダ		
	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	392kcal	635kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	24.8g	25.4g	脂質	28.8g	29.4g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	37.5g	90.3g
	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	506mg	567mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	493mg	554mg
	リン	177mg	242mg	リン	147mg	212mg	リン	176mg	241mg	リン	114mg	179mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g
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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	80.1g	238.5g
	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1532mg	1715mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1380mg	1563mg	カリウム	1351mg	1534mg
	リン	457mg	652mg	リン	422mg	617mg	リン	457mg	652mg	リン	371mg	566mg	リン	406mg	601mg
	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1097kcal	1826kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1057kcal
たんぱく質		28.2g	40.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		62.8g	64.6g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	62.2g	64.0g
炭水化物		104.1g	262.5g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	116.0g	274.4g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	95.3g	253.7g
ナトリウム		1946mg	1949mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1839mg	1842mg
カリウム		1622mg	1805mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1535mg	1718mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1441mg	1624mg
リン		462mg	657mg	リン	428mg	623mg	リン	464mg	659mg	リン	377mg	572mg	リン	411mg	606mg
食塩相当量		4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

## 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)

※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。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

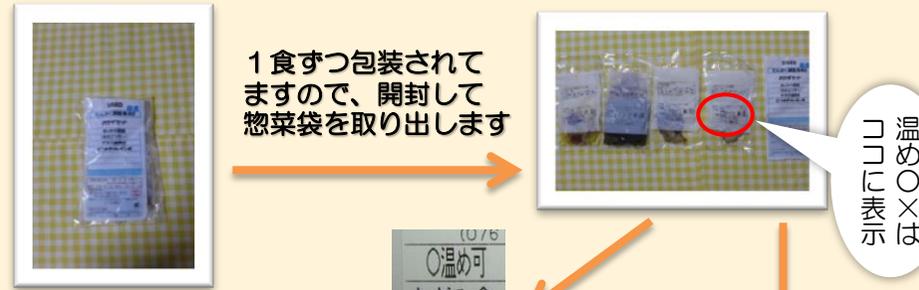
変更は8月1日(火)までにご連絡下さい。  
8月12日(土)お届け分より反映します。

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝食	★ごはん180g プレーンオムレツ たら子マヨネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め ツナあっさり煮		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 厚焼玉子 きのこソテー マリーネサラダ 黒豆煮		★ごはん180g 揚オムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 玉ネギ炒り煮		
	エネルギー	216kcal	506kcal	217kcal	507kcal	178kcal	468kcal	241kcal	531kcal	251kcal	541kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	9.9g	14.8g	10.6g	15.5g	10.8g	15.7g	11.5g	16.4g
	脂質	13.6g	14.3g	12.4g	13.1g	10.4g	11.1g	13.0g	13.7g	15.7g	16.4g
	炭水化物	11.8g	74.7g	15.6g	78.5g	11.4g	74.3g	21.6g	84.5g	15.2g	78.1g
	ナトリウム	642mg	643mg	562mg	563mg	470mg	471mg	531mg	532mg	598mg	599mg
	カリウム	336mg	408mg	434mg	506mg	414mg	486mg	516mg	588mg	318mg	390mg
	リン	132mg	209mg	134mg	211mg	131mg	208mg	186mg	263mg	187mg	264mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろし煮 インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん180g かに玉 甘酢生姜あん ブロッコリー 五目豆腐煮 かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん180g ヘルシー唐揚げ ポイル野菜 カリフラワーの炒り煮 えびポテトサラダ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ スナップえんどう カニと豆腐の中華風 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g 豚しゃぶごまたれ なめことジャガ芋の煮物 カリフラワーの塩炒め	
エネルギー		313kcal	603kcal	277kcal	567kcal	335kcal	625kcal	266kcal	556kcal	289kcal	579kcal
たんぱく質		16.0g	20.9g	12.7g	17.6g	18.7g	23.6g	14.6g	19.5g	15.5g	20.4g
脂質		18.5g	19.2g	15.9g	16.6g	17.7g	18.4g	13.1g	13.8g	14.7g	15.4g
炭水化物		21.5g	84.4g	21.1g	84.0g	23.4g	86.3g	21.9g	84.8g	24.3g	87.2g
ナトリウム		580mg	581mg	756mg	757mg	810mg	811mg	707mg	708mg	686mg	687mg
カリウム		664mg	736mg	460mg	532mg	663mg	735mg	412mg	484mg	677mg	749mg
リン		229mg	306mg	185mg	262mg	232mg	309mg	202mg	279mg	201mg	278mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
間食		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 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 白身魚のかに風あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え	
	エネルギー	275kcal	565kcal	318kcal	608kcal	316kcal	606kcal	327kcal	617kcal	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	15.9g	20.8g	13.4g	18.3g	16.9g	21.8g	14.7g	19.6g
	脂質	13.5g	14.2g	16.0g	16.7g	21.5g	22.2g	15.7g	16.4g	15.8g	16.5g
	炭水化物	21.6g	84.5g	25.9g	88.8g	15.5g	78.4g	27.3g	90.2g	20.7g	83.6g
	ナトリウム	615mg	616mg	492mg	493mg	715mg	716mg	582mg	583mg	699mg	700mg
	カリウム	552mg	624mg	611mg	683mg	445mg	517mg	730mg	802mg	477mg	549mg
	リン	240mg	317mg	180mg	257mg	183mg	260mg	236mg	313mg	167mg	244mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g
	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		804kcal	1674kcal	812kcal	1682kcal	829kcal	1699kcal	834kcal	1704kcal	827kcal	1697kcal
たんぱく質		42.9g	57.6g	38.5g	53.2g	42.7g	57.4g	42.3g	57.0g	41.7g	56.4g
脂質		45.6g	47.7g	44.3g	46.4g	49.6g	51.7g	41.8g	43.9g	46.2g	48.3g
炭水化物		54.9g	243.6g	62.6g	251.3g	50.3g	239.0g	70.8g	259.5g	60.2g	248.9g
ナトリウム		1837mg	1840mg	1810mg	1813mg	1995mg	1998mg	1820mg	1823mg	1983mg	1986mg
カリウム		1552mg	1768mg	1505mg	1721mg	1522mg	1738mg	1658mg	1874mg	1472mg	1688mg
リン		601mg	832mg	499mg	730mg	546mg	777mg	624mg	855mg	555mg	786mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	4.6g	4.6g	5.1g	5.1g	4.6g	4.6g	5.0g	5.1g
合計(間食込)		エネルギー	930kcal	1800kcal	908kcal	1778kcal	957kcal	1827kcal	930kcal	1800kcal	953kcal
	たんぱく質	43.5g	58.2g	39.3g	54.0g	43.5g	58.2g	43.1g	57.8g	42.3g	57.0g
	脂質	45.8g	47.9g	44.5g	46.6g	49.8g	51.9g	42.0g	44.1g	46.4g	48.5g
	炭水化物	85.4g	274.1g	85.6g	274.3g	81.2g	269.9g	93.8g	282.5g	90.7g	279.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	1816mg	1819mg	2001mg	2004mg	1826mg	1829mg	1985mg	1988mg
	カリウム	1732mg	1948mg	1618mg	1834mg	1642mg	1858mg	1771mg	1987mg	1652mg	1868mg
	リン	612mg	843mg	511mg	742mg	560mg	791mg	636mg	867mg	566mg	797mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	4.6g	4.6g	5.1g	5.1g	4.6g	4.7g	5.0g	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



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)