

【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

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マッシュポテト 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 かぼちのゴマ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 139kcal	ご飯汁物セット 405kcal	おかずのみ 157kcal	ご飯汁物セット 435kcal	おかずのみ 104kcal	ご飯汁物セット 372kcal	おかずのみ 172kcal	ご飯汁物セット 443kcal	おかずのみ 102kcal	ご飯汁物セット 380kcal	栄養価
昼 食	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 野菜のごま和え 大根の酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース きのこソテー 野菜炒め 中華サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルの味噌煮 菜の花 ふきのきんぴら 和風サラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 211kcal	ご飯汁物セット 483kcal	おかずのみ 274kcal	ご飯汁物セット 561kcal	おかずのみ 278kcal	ご飯汁物セット 544kcal	おかずのみ 202kcal	ご飯汁物セット 474kcal	おかずのみ 264kcal	ご飯汁物セット 533kcal	栄養価
夕 食	★やわらかごはん180g 白身魚の和風あん スナッペンどう 車麩の野菜あんかけ ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ パスタのクリーム煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの塩焼 塩枝豆 揚げ茄子のごま酢かけ 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー ベーコンと野菜のソテー 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの酒粕焼 人参グラッセ ジャガ玉煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 252kcal	ご飯汁物セット 519kcal	おかずのみ 200kcal	ご飯汁物セット 468kcal	おかずのみ 295kcal	ご飯汁物セット 567kcal	おかずのみ 239kcal	ご飯汁物セット 524kcal	おかずのみ 247kcal	ご飯汁物セット 513kcal	栄養価
食	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マッシュポテト 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 かぼちのゴマ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 602kcal	ご飯汁物セット 1407kcal	おかずのみ 631kcal	ご飯汁物セット 1464kcal	おかずのみ 677kcal	ご飯汁物セット 1483kcal	おかずのみ 613kcal	ご飯汁物セット 1441kcal	おかずのみ 613kcal	ご飯汁物セット 1426kcal	栄養価
食	エネルギー	252kcal	519kcal	200kcal	468kcal	295kcal	567kcal	239kcal	524kcal	247kcal	513kcal	エネルギー
食	蛋白質	13.5g	19.4g	9.5g	15.3g	19.0g	25.2g	10.7g	17.5g	13.8g	19.4g	蛋白質
食	脂質	13.7g	14.6g	8.7g	9.6g	19.2g	20.2g	12.7g	15.3g	10.4g	11.3g	脂質
食	炭水化物	17.4g	73.7g	22.8g	79.3g	11.9g	68.8g	21.4g	77.1g	22.6g	78.7g	炭水化物
食	ナトリウム	826mg	1281mg	944mg	1424mg	611mg	1064mg	714mg	1166mg	784mg	1243mg	ナトリウム
食	塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.6g	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	2.0g	3.2g	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8日(火)までにご連絡下さい。
8月19日(土)お届け分より反映します。

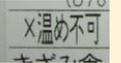
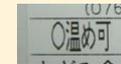
お食事の作り方



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

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)		
朝 食	★全粥240g がんと白菜の煮物 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ マッシュポテト 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 かぼちのゴマ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(白菜・人参) ★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	139kcal	297kcal	157kcal	315kcal	104kcal	262kcal	172kcal	330kcal	102kcal	260kcal	エネルギー
蛋白質	8.1g	11.8g	5.5g	9.2g	4.9g	8.6g	9.3g	13.0g	5.1g	8.8g	蛋白質
脂質	7.5g	8.2g	9.2g	9.9g	3.9g	4.6g	7.1g	7.8g	6.0g	6.7g	脂質
炭水化物	10.5g	43.2g	14.0g	46.7g	13.9g	46.6g	18.1g	50.8g	7.4g	40.1g	炭水化物
ナトリウム	738mg	1189mg	400mg	851mg	603mg	1054mg	565mg	1016mg	490mg	941mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.0g	1.0g	2.2g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	1.2g	2.4g	塩分
昼 食	★全粥240g 夏野菜カレーのルー 野菜のごま和え 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース きのこソテー 野菜炒め 中華サラダ ★味噌汁		★全粥240g メバルの味噌煮 菜の花 ふきのきんぴら 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ ★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	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	211kcal	369kcal	274kcal	432kcal	278kcal	436kcal	202kcal	360kcal	264kcal	422kcal	エネルギー
蛋白質	7.5g	11.2g	16.1g	19.8g	12.0g	15.7g	15.0g	18.7g	12.6g	16.3g	蛋白質
脂質	8.7g	9.4g	16.1g	16.8g	17.4g	18.1g	7.6g	8.3g	14.1g	14.8g	脂質
炭水化物	27.8g	60.5g	14.3g	47.0g	15.0g	47.7g	19.0g	51.7g	22.0g	54.7g	炭水化物
ナトリウム	818mg	1269mg	752mg	1203mg	1086mg	1537mg	1096mg	1547mg	1014mg	1465mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	2.8g	3.9g	2.8g	3.9g	2.6g	3.7g	塩分
夕 食	★全粥240g 白身魚の和風あん スナッペンどう 車麩の野菜あんかけ ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツマト煮込み アスパラ パスタのクリーム煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 塩枝豆 揚げ茄子のごま酢かけ 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー ベーコンと野菜のソテー 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ホキの酒粕焼 人参グラッセ ジャガ玉煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	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	252kcal	410kcal	200kcal	358kcal	295kcal	453kcal	239kcal	397kcal	247kcal	405kcal	エネルギー
蛋白質	13.5g	17.2g	9.5g	13.2g	19.0g	22.7g	10.7g	14.4g	13.8g	17.5g	蛋白質
脂質	13.7g	14.4g	8.7g	9.4g	19.2g	19.9g	12.7g	13.4g	10.4g	11.1g	脂質
炭水化物	17.4g	50.1g	22.8g	55.5g	11.9g	44.6g	21.4g	54.1g	22.6g	55.3g	炭水化物
ナトリウム	826mg	1277mg	944mg	1395mg	611mg	1062mg	714mg	1165mg	784mg	1235mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	塩分
食	★全粥240g オムレツイタリアンソース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ マッシュポテト 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 かぼちのゴマ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(白菜・人参) ★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	602kcal	1076kcal	631kcal	1105kcal	677kcal	1151kcal	613kcal	1087kcal	613kcal	1087kcal	エネルギー
蛋白質	29.1g	40.2g	31.1g	42.2g	35.9g	47.0g	35.0g	46.1g	31.5g	42.6g	蛋白質
脂質	29.9g	32.0g	34.0g	36.1g	40.5g	42.6g	27.4g	29.5g	30.5g	32.6g	脂質
炭水化物	55.7g	153.8g	51.1g	149.2g	40.8g	138.9g	58.5g	156.6g	52.0g	150.1g	炭水化物
ナトリウム	2382mg	3735mg	2096mg	3449mg	2300mg	3653mg	2375mg	3728mg	2288mg	3641mg	ナトリウム
塩分	6.1g	9.5g	5.3g	8.8g	5.9g	9.3g	6.0g	9.5g	5.8g	9.3g	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8日(火)までにご連絡下さい。
8月19日(土)お届け分より反映します。

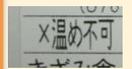
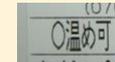
お食事の作り方



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○×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

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11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		
	ブロッコリーの煮物 ひじき煮	大根と椎茸の煮物 五色煮	法蓮草と油揚げの煮物 若竹煮	五色煮豆 一夜漬	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)	★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	103kcal	275kcal	92kcal	264kcal	74kcal	246kcal	81kcal	253kcal	95kcal	267kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	7.9g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	2.7g	6.4g	2.6g	6.3g	蛋白質
	脂質	4.9g	5.6g	3.6g	4.3g	3.1g	3.8g	3.5g	4.2g	4.0g	4.7g	脂質
	炭水化物	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	9.6g	47.7g	11.0g	49.1g	12.1g	50.2g	炭水化物
	ナトリウム	671mg	1230mg	608mg	1167mg	530mg	1089mg	526mg	1085mg	470mg	1029mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.1g	1.5g	3.0g	1.3g	2.8g	1.3g	2.8g	1.2g	2.6g	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		
	赤魚の味噌煮 鶏肉のすき焼き煮 若芽のゴマ酢和え	鮭の照焼 豚すき 枝豆とかにかまの煮物	鶏肉のイタリアンソース煮 野菜の味噌風味 サラダスパゲティ	白身のおろし煮 鶏つくねとフキの煮物 マリネサラダ	ナスと鶏肉のしぎ焼き 肉団子のソース炒め 法蓮草とハムのマリネ	★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	159kcal	331kcal	178kcal	350kcal	233kcal	405kcal	210kcal	382kcal	224kcal	396kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	11.5g	8.3g	12.0g	6.2g	9.9g	7.3g	11.0g	7.8g	11.5g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.1g	8.8g	9.5g	15.5g	16.2g	11.4g	12.1g	12.2g	12.9g	脂質
	炭水化物	16.0g	54.1g	15.0g	53.1g	16.7g	54.8g	18.6g	56.7g	20.3g	58.4g	炭水化物
	ナトリウム	686mg	1245mg	772mg	1331mg	703mg	1262mg	904mg	1463mg	943mg	1502mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.2g	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	2.3g	3.7g	2.4g	3.8g	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		
	クリームコロッケ 昆布煮豆 青菜のおひたし	鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 パスタのサラダ	白身の照焼き 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮	鶏の照焼 切干大根煮 青菜のわさび和え	鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 切昆布と竹の子の煮物	★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)		
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	198kcal	370kcal	214kcal	386kcal	145kcal	317kcal	177kcal	349kcal	180kcal	352kcal	エネルギー
	蛋白質	7.9g	11.6g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	7.4g	11.1g	8.6g	12.3g	蛋白質
	脂質	10.2g	10.9g	13.5g	14.2g	6.5g	7.2g	9.7g	10.4g	7.9g	8.6g	脂質
	炭水化物	19.8g	57.9g	17.1g	55.2g	15.3g	53.4g	15.6g	53.7g	19.0g	57.1g	炭水化物
	ナトリウム	787mg	1346mg	851mg	1410mg	856mg	1415mg	849mg	1408mg	819mg	1378mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	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	460kcal	976kcal	484kcal	1000kcal	452kcal	968kcal	468kcal	984kcal	499kcal	1015kcal	エネルギー
	蛋白質	19.9g	31.0g	18.0g	29.1g	16.1g	27.2g	17.4g	28.5g	19.0g	30.1g	蛋白質
	脂質	21.5g	23.6g	25.9g	28.0g	25.1g	27.2g	24.6g	26.7g	24.1g	26.2g	脂質
	炭水化物	48.0g	162.3g	43.3g	157.6g	41.6g	155.9g	45.2g	159.5g	51.4g	165.7g	炭水化物
	ナトリウム	2144mg	3821mg	2231mg	3908mg	2089mg	3766mg	2279mg	3956mg	2232mg	3909mg	ナトリウム
	塩分	5.5g	9.7g	5.7g	9.9g	5.3g	9.6g	5.8g	10.1g	5.7g	9.9g	塩分

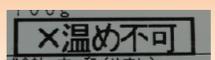
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

変更は8月8日(火)までにご連絡下さい。
8月19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8日(火)までにご連絡下さい。
8月19日(土)お届け分より反映します。

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ささみとオクラの中華風 切昆布としめじの煮物		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 冬瓜とつくねの煮物		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏肉のすき焼煮 里芋の黒ごま和え		★ごはん120g ブレンオムレツ イタリアンソース ソースきんぴら 白菜のスープ煮		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け	
	エネルギー	171kcal	178kcal	161kcal	180kcal	162kcal	354kcal	373kcal	355kcal	
	たんぱく質	11.7g	12.3g	10.3g	12.7g	11.6g	13.6g	16.0g	14.9g	
	脂質	9.8g	7.5g	6.2g	8.6g	7.9g	6.7g	9.1g	8.4g	
	炭水化物	9.6g	17.1g	16.0g	12.0g	11.2g	57.9g	53.9g	53.1g	
	ナトリウム	715mg	698mg	713mg	689mg	434mg	714mg	690mg	435mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん120g 鮭の磯辺焼 インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 春雨のサラダ		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 人参グラッセ 青菜とカリフラワーの塩炒め 若竹煮		★ごはん120g 白身魚のおろしトマトソース 塩枝豆 ひじきとベーコンの煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 鶏とれんこんの西京焼 南瓜オープン焼き ツナと大豆の炒め煮 カニの酢の物		★ごはん120g 鯖の照焼 スナッフえんどう 切干とインゲンの煮物 春菊のおひたし	
	エネルギー	251kcal	206kcal	241kcal	219kcal	233kcal	444kcal	412kcal	426kcal	
	たんぱく質	17.3g	13.8g	16.5g	17.6g	12.9g	20.6g	20.9g	16.2g	
	脂質	11.9g	11.1g	10.6g	8.1g	8.6g	11.6g	8.6g	14.3g	
	炭水化物	17.0g	13.2g	20.6g	20.0g	14.7g	58.9g	61.9g	56.6g	
	ナトリウム	744mg	770mg	811mg	672mg	790mg	745mg	673mg	791mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	2.1g	1.7g	2.0g	1.9g	1.7g	2.0g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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120g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 白身のふわふわ蒸し 鶏肉とれんこんの炒め煮 南瓜煮		★ごはん120g 鶏ごぼう 麩とえのきのさっと煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん120g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	
夕食	エネルギー	221kcal	253kcal	251kcal	235kcal	241kcal	414kcal	428kcal	434kcal	
	たんぱく質	14.6g	17.6g	16.3g	16.2g	16.7g	17.9g	19.5g	20.0g	
	脂質	10.0g	11.2g	13.5g	11.5g	11.6g	10.5g	12.0g	12.1g	
	炭水化物	19.6g	16.0g	14.5g	15.3g	17.9g	61.5g	57.2g	59.8g	
	ナトリウム	796mg	623mg	748mg	833mg	972mg	797mg	834mg	973mg	
	食塩相当量	2.0g	1.6g	1.9g	2.1g	2.5g	2.0g	2.1g	2.5g	
合計	エネルギー	643kcal	637kcal	653kcal	634kcal	636kcal	1222kcal	1213kcal	1215kcal	
	たんぱく質	43.6g	43.7g	43.1g	46.5g	41.2g	53.5g	56.4g	51.1g	
	脂質	31.7g	29.8g	30.3g	28.2g	33.3g	33.2g	29.7g	34.8g	
	炭水化物	46.2g	46.3g	51.1g	47.3g	43.8g	171.9g	173.0g	169.5g	
	ナトリウム	2255mg	2091mg	2272mg	2194mg	2196mg	2258mg	2197mg	2199mg	
	食塩相当量	5.7g	5.3g	5.8g	5.6g	5.6g	5.7g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	836kcal	854kcal	841kcal	833kcal	1429kcal	1420kcal	1412kcal	
	たんぱく質	49.7g	51.6g	50.5g	52.6g	48.9g	59.6g	62.5g	58.8g	
	脂質	38.8g	36.8g	37.3g	35.3g	40.3g	40.3g	36.8g	41.8g	
	炭水化物	78.1g	74.5g	80.0g	79.2g	71.6g	203.8g	204.9g	197.3g	
	ナトリウム	2329mg	2167mg	2349mg	2268mg	2272mg	2332mg	2271mg	2275mg	
	食塩相当量	5.9g	5.5g	6.0g	5.8g	5.8g	5.9g	5.8g	5.8g	

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

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8日(火)までにご連絡下さい。
8月19日(土)お届け分より反映します。

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ささみとオクラの中華風 切昆布としめじの煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏肉のすき焼煮 里芋の黒ごま和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブレンオムレツ イタリアンソース ソースきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)						
	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	171kcal	425kcal	エネルギー	155kcal	413kcal	エネルギー	161kcal	436kcal	エネルギー	180kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	422kcal
	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	10.3g	16.6g	たんぱく質	12.7g	18.3g	たんぱく質	11.6g	17.0g
	脂質	9.8g	10.4g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	6.2g	8.7g	脂質	8.6g	9.7g	脂質	7.9g	9.2g
炭水化物	9.6g	64.1g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	16.0g	70.5g	炭水化物	12.0g	66.8g	炭水化物	11.2g	65.4g	
ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	522mg	752mg	ナトリウム	713mg	939mg	ナトリウム	689mg	917mg	ナトリウム	434mg	657mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.1g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 鮭の磯辺焼 インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 人参グラッセ 青菜とカリフラワーの塩炒め 若竹煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のおろしトマトソース 塩枝豆 ひじきとベーコンの煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏とれんこんの西京焼 南瓜オープン焼き ツナと大豆の炒め煮 カニの酢の物 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鯖の照焼 スナッフえんどう 切干とインゲンの煮物 春菊のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)						
	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	197kcal	453kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	502kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	233kcal	493kcal
	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	16.5g	22.0g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	12.9g	18.5g
	脂質	5.9g	6.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	10.6g	11.9g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	13.8g	14.9g
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	13.2g	68.2g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	20.0g	74.7g	炭水化物	14.7g	69.5g	
ナトリウム	843mg	1070mg	ナトリウム	770mg	1003mg	ナトリウム	811mg	986mg	ナトリウム	672mg	947mg	ナトリウム	790mg	1016mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身のふわふわ蒸し 鶏肉とれんこんの炒め煮 ごぼうのごま酢和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏ごぼう ブロッコリーと椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)						
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	221kcal	503kcal	エネルギー	253kcal	509kcal	エネルギー	229kcal	489kcal	エネルギー	235kcal	489kcal	エネルギー	241kcal	497kcal
	たんぱく質	14.6g	21.3g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	16.7g	21.7g
	脂質	10.0g	12.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.2g	12.3g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	19.6g	74.9g	炭水化物	16.1g	70.9g	炭水化物	15.3g	70.0g	炭水化物	15.3g	69.8g	炭水化物	17.9g	72.6g
ナトリウム	796mg	1023mg	ナトリウム	814mg	1009mg	ナトリウム	845mg	1071mg	ナトリウム	833mg	980mg	ナトリウム	972mg	1205mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.5g	3.1g	
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	589kcal	1381kcal	エネルギー	614kcal	1385kcal	エネルギー	631kcal	1427kcal	エネルギー	634kcal	1405kcal	エネルギー	636kcal	1412kcal
	たんぱく質	45.6g	62.6g	たんぱく質	42.5g	58.0g	たんぱく質	42.9g	60.3g	たんぱく質	46.5g	62.3g	たんぱく質	41.2g	57.2g
	脂質	25.7g	29.7g	脂質	28.8g	31.1g	脂質	28.0g	32.9g	脂質	28.2g	30.7g	脂質	33.3g	36.5g
	炭水化物	45.3g	210.0g	炭水化物	43.6g	208.6g	炭水化物	51.9g	215.7g	炭水化物	47.3g	211.3g	炭水化物	43.8g	207.5g
ナトリウム	2354mg	2955mg	ナトリウム	2106mg	2764mg	ナトリウム	2369mg	2996mg	ナトリウム	2194mg	2844mg	ナトリウム	2196mg	2878mg	
食塩相当量	6.0g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	796kcal	1588kcal	エネルギー	813kcal	1584kcal	エネルギー	832kcal	1628kcal	エネルギー	841kcal	1612kcal	エネルギー	833kcal	1609kcal
	たんぱく質	51.7g	68.7g	たんぱく質	50.4g	65.9g	たんぱく質	50.3g	67.7g	たんぱく質	52.6g	68.4g	たんぱく質	48.9g	64.9g
	脂質	32.8g	36.8g	脂質	35.8g	38.1g	脂質	35.0g	39.9g	脂質	35.3g	37.8g	脂質	40.3g	43.5g
	炭水化物	77.2g	241.9g	炭水化物	71.8g	236.8g	炭水化物	80.8g	244.6g	炭水化物	79.2g	243.2g	炭水化物	71.6g	235.3g
	ナトリウム	2428mg	3029mg	ナトリウム	2182mg	2840mg	ナトリウム	2446mg	3073mg	ナトリウム	2268mg	2918mg	ナトリウム	2272mg	2954mg
食塩相当量	6.2g	7.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	6.2g	7.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.5g	

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

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8日(火)までにご連絡下さい。
8月19日(土)お届け分より反映します。

	8月7日(月)			8月8日(火)			8月9日(水)			8月10日(木)			8月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 中華野菜 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め れんこんと竹の子のおかか煮 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー 青菜のわさび和え			★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え			
	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	5.2g	9.3g	
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	18.2g	18.8g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	14.0g	66.8g	炭水化物	18.1g	70.9g	
	ナトリウム	425mg	426mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	387mg	388mg	
	カリウム	333mg	394mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	228mg	289mg	
	リン	130mg	195mg	リン	149mg	214mg	リン	121mg	186mg	リン	135mg	200mg	リン	80mg	145mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
	昼食	★ごはん150g アジの蒲焼 人参シャトー ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g ベーコンのカレールー 若芽とじゃこの炒り卵 スイートおさつ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 ミックスソテー 南瓜サラダ 炒り煮			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートパンフ えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん キヌサヤ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら		
エネルギー		375kcal	618kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	
たんぱく質		11.6g	15.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
脂質		20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	20.8g	21.4g	
炭水化物		34.8g	87.6g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	34.3g	87.1g	
ナトリウム		556mg	557mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	628mg	629mg	
カリウム		539mg	600mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	442mg	503mg	
リン		180mg	245mg	リン	129mg	194mg	リン	161mg	226mg	リン	131mg	196mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ ミンチとじゃが芋の揚げ煮			★ごはん150g すり身団子 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ			
	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	25.0g	25.6g	脂質	24.3g	24.9g	
	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	29.7g	82.5g	
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	709mg	710mg	
	カリウム	580mg	641mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	500mg	561mg	
	リン	127mg	192mg	リン	190mg	255mg	リン	115mg	180mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	938kcal	1667kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
たんぱく質		27.6g	39.9g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.5g	40.8g	
脂質		53.5g	55.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		99.6g	258.0g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	82.1g	240.5g	
ナトリウム		1611mg	1614mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1615mg	1618mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	ナトリウム	1724mg	1727mg	
カリウム		1452mg	1635mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1170mg	1353mg	
リン		437mg	632mg	リン	468mg	663mg	リン	397mg	592mg	リン	377mg	572mg	リン	378mg	573mg	
食塩相当量		4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal
		たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	63.4g	65.2g	
	炭水化物	115.1g	273.5g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	93.6g	252.0g	
	ナトリウム	1614mg	1617mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1616mg	1619mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1727mg	1730mg	
	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1226mg	1409mg	
	リン	444mg	639mg	リン	474mg	669mg	リン	402mg	597mg	リン	384mg	579mg	リン	384mg	579mg	
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	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

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

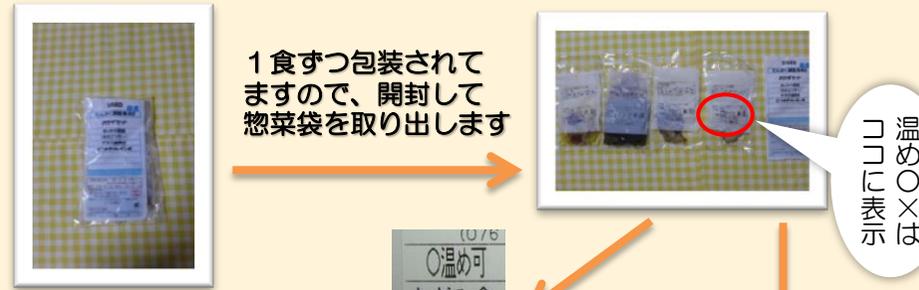
変更は8月8日(火)までにご連絡下さい。
8月19日(土)お届け分より反映します。

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)		
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 中華うま煮炒め ポテトチキン		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 目玉焼き ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g ロールキャベツ煮 ささみとオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 キャベツの白ドレ和え		
	エネルギー	248kcal	538kcal	182kcal	472kcal	240kcal	530kcal	191kcal	481kcal	193kcal	483kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	11.2g	16.1g	11.8g	16.7g	11.9g	16.8g	6.9g	11.8g
	脂質	14.5g	15.2g	9.3g	10.0g	17.0g	17.7g	9.6g	10.3g	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.9g	78.8g	14.0g	76.9g	9.6g	72.5g	13.4g	76.3g	9.4g	72.3g
	ナトリウム	584mg	585mg	626mg	627mg	483mg	484mg	606mg	607mg	475mg	476mg
	カリウム	347mg	419mg	392mg	464mg	479mg	551mg	412mg	484mg	335mg	407mg
	リン	143mg	220mg	164mg	241mg	186mg	263mg	148mg	225mg	92mg	169mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g
	昼食	★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 大根なます 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 青じそパスタ 肉野菜煮込み えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉のマーレード煮 ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 春雨の五目炒め		★ごはん180g 鶏の竜田揚げ 蒸し野菜 里芋のかに風あなかけ もずくの酢の物	
エネルギー		293kcal	583kcal	303kcal	593kcal	227kcal	517kcal	312kcal	602kcal	305kcal	595kcal
たんぱく質		16.0g	20.9g	17.4g	22.3g	13.4g	18.3g	16.9g	21.8g	16.2g	21.1g
脂質		15.2g	15.9g	14.4g	15.1g	9.7g	10.4g	17.2g	17.9g	16.2g	16.9g
炭水化物		22.5g	85.4g	25.5g	88.4g	22.5g	85.4g	21.2g	84.1g	22.3g	85.2g
ナトリウム		725mg	726mg	768mg	769mg	557mg	558mg	789mg	790mg	585mg	586mg
カリウム		711mg	783mg	518mg	590mg	589mg	661mg	513mg	585mg	558mg	630mg
リン		219mg	296mg	230mg	307mg	159mg	236mg	207mg	284mg	191mg	268mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 人参煮 南瓜と豚肉のカレー煮 ナスの油炒め		★ごはん180g 鶏肉の梅照焼 ピーマンソテー 春雨としめじの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 えのきの梅肉和え		★ごはん180g 手作り豆腐バーグ ケチャップソース ミックスマカロニソテー 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		
	エネルギー	308kcal	598kcal	319kcal	609kcal	302kcal	592kcal	297kcal	587kcal	289kcal	579kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	15.2g	20.1g	14.5g	19.4g	14.6g	19.5g	17.9g	22.8g
	脂質	15.4g	16.1g	20.3g	21.0g	18.0g	18.7g	15.0g	15.7g	18.0g	18.7g
	炭水化物	21.6g	84.5g	17.6g	80.5g	20.6g	83.5g	26.6g	89.5g	13.6g	76.5g
	ナトリウム	602mg	603mg	710mg	711mg	717mg	718mg	918mg	919mg	797mg	798mg
	カリウム	604mg	676mg	585mg	657mg	469mg	541mg	713mg	785mg	595mg	667mg
	リン	183mg	260mg	193mg	270mg	192mg	269mg	200mg	277mg	202mg	279mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g
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	849kcal	1719kcal	804kcal	1674kcal	769kcal	1639kcal	800kcal	1670kcal	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	43.7g	58.4g	43.8g	58.5g	39.7g	54.4g	43.4g	58.1g	41.0g	55.7g
	脂質	45.1g	47.2g	44.0g	46.1g	44.7g	46.8g	41.8g	43.9g	48.9g	51.0g
	炭水化物	60.0g	248.7g	57.1g	245.8g	52.7g	241.4g	61.2g	249.9g	45.3g	234.0g
	ナトリウム	1911mg	1914mg	2104mg	2107mg	1757mg	1760mg	2313mg	2316mg	1857mg	1860mg
	カリウム	1662mg	1878mg	1495mg	1711mg	1537mg	1753mg	1638mg	1854mg	1488mg	1704mg
	リン	545mg	776mg	587mg	818mg	537mg	768mg	555mg	786mg	485mg	716mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	5.9g	5.9g	4.7g	4.7g
	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		977kcal	1847kcal	900kcal	1770kcal	895kcal	1765kcal	928kcal	1798kcal	913kcal	1783kcal
たんぱく質		44.5g	59.2g	44.6g	59.3g	40.3g	55.0g	44.2g	58.9g	41.6g	56.3g
脂質		45.3g	47.4g	44.2g	46.3g	44.9g	47.0g	42.0g	44.1g	49.1g	51.2g
炭水化物		90.9g	279.6g	80.1g	268.8g	83.2g	271.9g	92.1g	280.8g	75.8g	264.5g
ナトリウム		1917mg	1920mg	2110mg	2113mg	1759mg	1762mg	2319mg	2322mg	1859mg	1862mg
カリウム		1782mg	1998mg	1608mg	1824mg	1717mg	1933mg	1758mg	1974mg	1668mg	1884mg
リン		559mg	790mg	599mg	830mg	548mg	779mg	569mg	800mg	496mg	727mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	4.5g	4.5g	5.9g	5.9g	4.7g	4.7g

※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)