

# 【やわらか健康食】 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 切干大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 赤玉南瓜煮 ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ あさりとひじきの時雨煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 169kcal	ご飯汁物セット 454kcal	おかずのみ 127kcal	ご飯汁物セット 401kcal	おかずのみ 123kcal	ご飯汁物セット 389kcal	おかずのみ 103kcal	ご飯汁物セット 390kcal	おかずのみ 93kcal	ご飯汁物セット 363kcal	栄養価 エネルギー
昼 食	★やわらかごはん180g カレーの照焼き オクラ さつま芋のそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ スパソテー れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 豚肉豆腐 なすのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのソース煮 ツナと大豆の炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ ひじきとさつま揚げの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 245kcal	ご飯汁物セット 520kcal	おかずのみ 264kcal	ご飯汁物セット 531kcal	おかずのみ 235kcal	ご飯汁物セット 505kcal	おかずのみ 268kcal	ご飯汁物セット 534kcal	おかずのみ 248kcal	ご飯汁物セット 514kcal	栄養価 エネルギー
夕 食	★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ひじき煮 バンサンソー ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルの生姜煮 菜の花 油揚げと大根の煮物 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 野菜と昆布の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き ピーマンソテー ベーコンポテト 四色なます ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 243kcal	ご飯汁物セット 515kcal	おかずのみ 218kcal	ご飯汁物セット 489kcal	おかずのみ 242kcal	ご飯汁物セット 515kcal	おかずのみ 213kcal	ご飯汁物セット 483kcal	おかずのみ 268kcal	ご飯汁物セット 535kcal	栄養価 エネルギー
食	★やわらかごはん180g プロッコリーの玉子とじ 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 赤玉南瓜煮 ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ あさりとひじきの時雨煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 657kcal	ご飯汁物セット 1489kcal	おかずのみ 609kcal	ご飯汁物セット 1421kcal	おかずのみ 600kcal	ご飯汁物セット 1409kcal	おかずのみ 584kcal	ご飯汁物セット 1407kcal	おかずのみ 609kcal	ご飯汁物セット 1412kcal	栄養価 エネルギー
食	エネルギー	243kcal	515kcal	218kcal	489kcal	242kcal	515kcal	213kcal	483kcal	268kcal	535kcal	エネルギー
食	蛋白質	12.2g	18.4g	13.7g	19.4g	10.7g	16.8g	13.9g	19.6g	13.8g	19.8g	蛋白質
食	脂質	10.9g	11.9g	10.6g	11.5g	12.6g	13.6g	11.5g	12.4g	14.0g	14.9g	脂質
食	炭水化物	24.7g	81.7g	17.8g	75.0g	20.9g	78.0g	12.9g	69.8g	20.3g	76.8g	炭水化物
食	ナトリウム	980mg	1433mg	980mg	1433mg	866mg	1319mg	915mg	1373mg	842mg	1297mg	ナトリウム
食	塩分	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.1g	3.3g	塩分
食	エネルギー	657kcal	1489kcal	609kcal	1421kcal	600kcal	1409kcal	584kcal	1407kcal	609kcal	1412kcal	エネルギー
食	蛋白質	35.8g	55.3g	30.0g	47.5g	32.5g	50.2g	31.5g	49.7g	30.4g	48.0g	蛋白質
食	脂質	32.3g	37.5g	27.8g	30.5g	28.9g	31.7g	26.9g	31.3g	32.4g	35.1g	脂質
食	炭水化物	56.6g	224.9g	61.2g	232.8g	49.4g	219.7g	55.6g	224.8g	47.7g	217.4g	炭水化物
食	ナトリウム	2557mg	3920mg	2312mg	3720mg	2083mg	3442mg	2570mg	3934mg	2381mg	3789mg	ナトリウム
食	塩分	6.5g	10.0g	5.9g	9.5g	5.3g	8.8g	6.5g	10.0g	6.1g	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9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30日(土)お届け分より反映します。

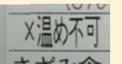
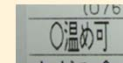
## お食事の作り方



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  
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

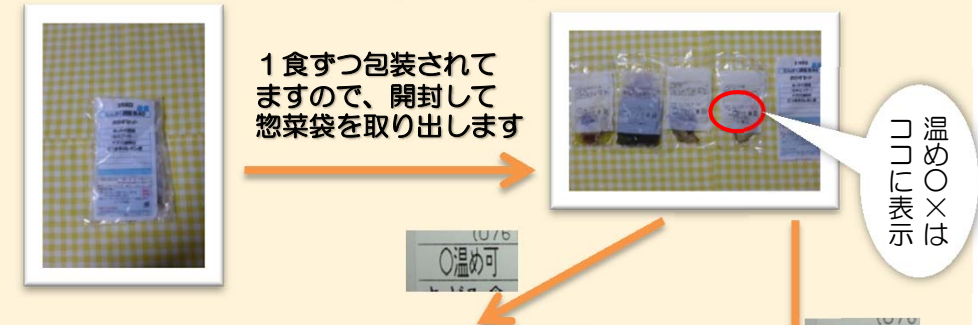
生活協同組合おおさかパルコープ

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝 食	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 切干大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g しめじの中華玉子とじ 赤玉南瓜煮 ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ あさりとひじきの時雨煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★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
エネルギー	169kcal	327kcal	127kcal	285kcal	123kcal	281kcal	103kcal	261kcal	93kcal	251kcal	エネルギー
蛋白質	13.4g	17.1g	3.8g	7.5g	7.1g	10.8g	7.3g	11.0g	4.4g	8.1g	蛋白質
脂質	8.4g	9.1g	5.3g	6.0g	4.4g	5.1g	2.5g	3.2g	4.0g	4.7g	脂質
炭水化物	9.7g	42.4g	17.0g	49.7g	13.2g	45.9g	13.6g	46.3g	10.5g	43.2g	炭水化物
ナトリウム	677mg	1128mg	474mg	925mg	589mg	1040mg	815mg	1266mg	675mg	1126mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.9g	1.2g	2.4g	1.5g	2.6g	2.1g	3.2g	1.7g	2.9g	塩分
昼 食	★全粥240g カレーの照焼き オクラ さつま芋のそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ スパソテー れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 豚肉豆腐 なすのおひたし ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのソース煮 ツナと大豆の炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ ひじきとさつま揚げの煮物 野菜のおひたし ★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
エネルギー	245kcal	403kcal	264kcal	422kcal	235kcal	393kcal	268kcal	426kcal	248kcal	406kcal	エネルギー
蛋白質	10.2g	13.9g	12.5g	16.2g	14.7g	18.4g	10.3g	14.0g	12.2g	15.9g	蛋白質
脂質	13.0g	13.7g	11.9g	12.6g	11.9g	12.6g	12.9g	13.6g	14.4g	15.1g	脂質
炭水化物	22.2g	54.9g	26.4g	59.1g	15.3g	48.0g	29.1g	61.8g	16.9g	49.6g	炭水化物
ナトリウム	900mg	1351mg	858mg	1309mg	628mg	1079mg	840mg	1291mg	864mg	1315mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.6g	2.7g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	塩分
夕 食	★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ひじき煮 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g メバルの生姜煮 菜の花 油揚げと大根の煮物 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 野菜と昆布の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ピーマンソテー ベーコンポテト 四色なます ★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
エネルギー	243kcal	401kcal	218kcal	376kcal	242kcal	400kcal	213kcal	371kcal	268kcal	426kcal	エネルギー
蛋白質	12.2g	15.9g	13.7g	17.4g	10.7g	14.4g	13.9g	17.6g	13.8g	17.5g	蛋白質
脂質	10.9g	11.6g	10.6g	11.3g	12.6g	13.3g	11.5g	12.2g	14.0g	14.7g	脂質
炭水化物	24.7g	57.4g	17.8g	50.5g	20.9g	53.6g	12.9g	45.6g	20.3g	53.0g	炭水化物
ナトリウム	980mg	1431mg	980mg	1431mg	866mg	1317mg	915mg	1366mg	842mg	1293mg	ナトリウム
塩分	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.1g	3.3g	塩分
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	657kcal	1131kcal	609kcal	1083kcal	600kcal	1074kcal	584kcal	1058kcal	609kcal	1083kcal	エネルギー
蛋白質	35.8g	46.9g	30.0g	41.1g	32.5g	43.6g	31.5g	42.6g	30.4g	41.5g	蛋白質
脂質	32.3g	34.4g	27.8g	29.9g	28.9g	31.0g	26.9g	29.0g	32.4g	34.5g	脂質
炭水化物	56.6g	154.7g	61.2g	159.3g	49.4g	147.5g	55.6g	153.7g	47.7g	145.8g	炭水化物
ナトリウム	2557mg	3910mg	2312mg	3665mg	2083mg	3436mg	2570mg	3923mg	2381mg	3734mg	ナトリウム
塩分	6.5g	9.9g	5.9g	9.3g	5.3g	8.7g	6.5g	10.0g	6.1g	9.5g	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9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30日(土)お届け分より反映します。

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します

温め〇×は  
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。



封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

### 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

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根とひじきの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)							
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 110kcal 2.1g 2.5g 20.7g 485mg 1.2g	ご飯汁物セット 282kcal 5.8g 3.2g 58.8g 1044mg 2.7g	おかずのみ 109kcal 4.0g 4.7g 12.6g 587mg 1.5g	ご飯汁物セット 281kcal 7.7g 5.4g 50.7g 1146mg 2.9g	おかずのみ 97kcal 3.8g 3.0g 14.0g 664mg 1.7g	ご飯汁物セット 269kcal 7.5g 3.7g 52.1g 1223mg 3.1g	おかずのみ 101kcal 3.8g 4.2g 12.2g 362mg 0.9g	ご飯汁物セット 273kcal 7.5g 4.9g 50.3g 921mg 2.3g	おかずのみ 100kcal 2.2g 5.0g 11.2g 570mg 1.4g	ご飯汁物セット 272kcal 5.9g 5.7g 49.3g 1129mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼 食	★全粥240g 白身の照焼き 五目豆腐煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g サーモンフライのタルタル 大根とベーコンの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 切昆布と竹の子の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)							
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 171kcal 6.6g 8.7g 17.0g 883mg 2.2g	ご飯汁物セット 343kcal 10.3g 9.4g 55.1g 1442mg 3.7g	おかずのみ 154kcal 5.9g 6.9g 16.2g 787mg 2.0g	ご飯汁物セット 326kcal 9.6g 7.6g 54.3g 1346mg 3.4g	おかずのみ 186kcal 5.7g 11.0g 16.5g 792mg 2.0g	ご飯汁物セット 358kcal 9.4g 11.7g 54.6g 1351mg 3.4g	おかずのみ 194kcal 7.2g 9.9g 16.9g 920mg 2.3g	ご飯汁物セット 366kcal 10.9g 10.6g 55.0g 1479mg 3.8g	おかずのみ 157kcal 6.3g 8.5g 15.7g 722mg 1.8g	ご飯汁物セット 329kcal 10.0g 9.2g 53.8g 1281mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕 食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 きのこの玉子とじ 豚すき ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚肉の生姜焼 鶏団子の中華風 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ)							
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g	ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g	おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g	ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g	おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g	ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g	おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g	ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g	おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g	ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夜 食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 442kcal 16.7g 19.0g 52.3g 2058mg 5.2g	ご飯汁物セット 958kcal 27.8g 21.1g 166.6g 3735mg 9.5g	おかずのみ 410kcal 17.0g 17.5g 45.0g 2282mg 5.8g	ご飯汁物セット 926kcal 28.1g 19.6g 159.3g 3959mg 10.1g	おかずのみ 444kcal 16.8g 20.8g 48.7g 2239mg 5.7g	ご飯汁物セット 960kcal 27.9g 22.9g 163.0g 3916mg 10.0g	おかずのみ 455kcal 16.6g 21.1g 46.1g 1992mg 5.1g	ご飯汁物セット 971kcal 27.7g 23.2g 160.4g 3669mg 9.3g	おかずのみ 421kcal 17.5g 19.5g 45.1g 2054mg 5.2g	ご飯汁物セット 937kcal 28.6g 21.6g 159.4g 3731mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

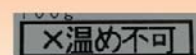
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。  
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

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30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9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30日(土)お届け分より反映します。

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)						
朝食	★ごはん120g 春菊と豚肉の炒め物 バンバンジーサラダ 煮豆腐		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え		★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 白菜の生姜和え		★ごはん120g ブレンオムレツ 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ネ						
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	205kcal	398kcal			
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	9.5g	12.8g			
	脂質	9.1g	9.6g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	9.2g	9.7g			
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	21.0g	62.9g			
ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	654mg	655mg				
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★ごはん120g ロールキャベツのクリーム煮 野菜と大豆のカレー煮 イカの柚子和え		★ごはん120g プリの塩焼 オクラ レンコンの玉子とじ カニの酢の物		★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 ジャガ芋ときのこの煮物 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						
	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	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
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.4g	57.3g
ナトリウム	949mg	950mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	657mg	658mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナッペンとう 五色煮 えびポテトサラダ		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ポイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ		★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 大根煮 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						
夕食	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	8.3g	8.8g
	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	20.4g	62.3g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	920mg	921mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	2.3g	2.3g	
合計	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	28.8g	30.3g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	41.0g	167.3g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	56.8g	182.5g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2286mg	2289mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	45.9g	55.8g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	35.8g	37.3g
	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	85.5g	211.2g	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	85.7g	211.4g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	2363mg	2366mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

## 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

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)



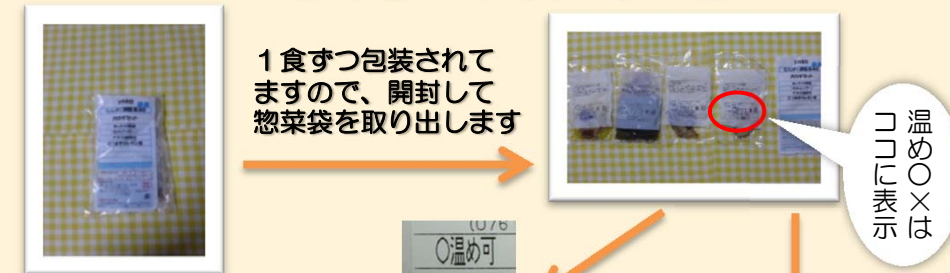
# (カロリー-1600調整食)

# 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30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)

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)	
朝食	★ごはん150g 春菊と豚肉の炒め物 バンバンジーサラダ 煮豆腐 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ピーフンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g ブレンオムレツ 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 チキンボールのあんからめ 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)	
	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	
	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	
	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	
	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
昼食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 野菜と大豆のカレー煮 イカの柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g プリの塩焼 オクラ レンコンの玉子とじ カニの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 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 ★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)	
	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	
	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	
	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	
	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
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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	
	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッパえんどう 五色煮 えびポテトサラダ ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ポイル野菜 マーボ竹の子 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)		★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)	
	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	
	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	
	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	
夕食	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	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	
	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	
	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	
	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	
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		
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		
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	
	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	
	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	
	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	
	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	
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		

※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9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30日(土)お届け分より反映します。

	9月18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22日(金)			
朝食	★ごはん150g チキンボールのあんからめ 野菜のトマト煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ れんこんと油揚げの煮物 大根サラダ			★ごはん150g プレーンオムレツ クリームソース ふきと人参の甘露煮 青菜のわさび和え			★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ゴボウのピリ辛サラダ 大根の炒り煮			
	エネルギー	199kcal	442kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	9.6g	10.2g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.1g	16.7g	
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	11.8g	64.6g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	25.9g	78.7g	
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	786mg	787mg	
	カリウム	550mg	611mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	497mg	558mg	
	リン	112mg	177mg	リン	111mg	176mg	リン	121mg	186mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	昼食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 マッシュサラダ れんこんと人参の甘露煮			★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 五目炒め煮 小倉金時			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンと人参のグラッセ 春雨フルーツサラダ 切干大根のカレーきんぴら			★ごはん150g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 野菜入りトマトビーンズ パスタのサラダ		
エネルギー		412kcal	655kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	
たんぱく質		7.9g	12.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
脂質		26.1g	26.7g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.2g	24.8g	
炭水化物		35.2g	88.0g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	24.5g	77.3g	
ナトリウム		724mg	725mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	807mg	808mg	
カリウム		516mg	577mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	415mg	476mg	
リン		144mg	209mg	リン	180mg	245mg	リン	162mg	227mg	リン	159mg	224mg	リン	128mg	193mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き スナッペンどう スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★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 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ			
	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	13.5g	14.1g	
	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	39.0g	91.8g	
	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	543mg	604mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	522mg	583mg	
	リン	159mg	224mg	リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	145mg	210mg	リン	146mg	211mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き スナッペンどう スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★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 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ			
	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	13.5g	14.1g	
	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	39.0g	91.8g	
	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	543mg	604mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	522mg	583mg	
	リン	159mg	224mg	リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	145mg	210mg	リン	146mg	211mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	合計	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
たんぱく質		25.4g	37.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g	
脂質		55.3g	57.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	53.8g	55.6g	
炭水化物		99.7g	258.1g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	89.4g	247.8g	
ナトリウム		1907mg	1910mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	
カリウム		1609mg	1792mg	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1434mg	1617mg	
リン		415mg	610mg	リン	440mg	635mg	リン	425mg	620mg	リン	423mg	618mg	リン	404mg	599mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
		たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	53.9g	55.7g	
	炭水化物	111.2g	269.6g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	104.9g	263.3g	
	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	
	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1745mg	1928mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1494mg	1677mg	
	リン	421mg	616mg	リン	445mg	640mg	リン	432mg	627mg	リン	429mg	624mg	リン	411mg	606mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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)

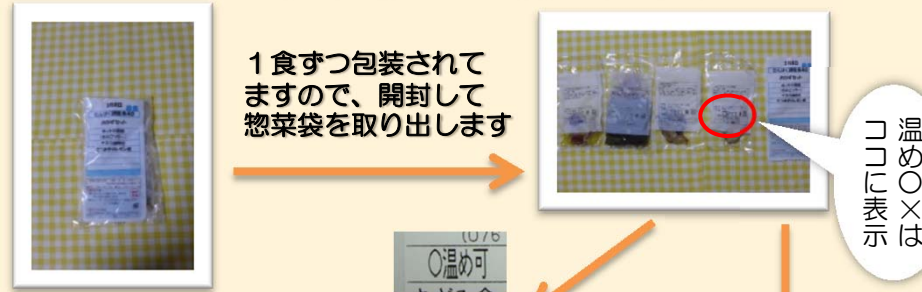


# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。  
9月30日(土)お届け分より反映します。

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝食	★ごはん180g チキンボール煮 玉子スパサラダ 春菊と豚肉の炒め物		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 四川マーボ春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮		★ごはん180g 厚焼玉子 金時豆煮 青菜のおかかマヨネーズ和え インゲンと豚肉のトマト炒め		
	エネルギー	310kcal	600kcal	193kcal	483kcal	212kcal	502kcal	221kcal	511kcal	262kcal	552kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	12.1g	17.0g	11.9g	16.8g	11.6g	16.5g	12.8g	17.7g
	脂質	18.1g	18.8g	11.9g	12.6g	11.4g	12.1g	14.5g	15.2g	13.3g	14.0g
	炭水化物	22.1g	85.0g	9.4g	72.3g	14.7g	77.6g	9.4g	72.3g	24.3g	87.2g
	ナトリウム	771mg	772mg	587mg	588mg	665mg	666mg	470mg	471mg	603mg	604mg
	カリウム	408mg	480mg	395mg	467mg	344mg	416mg	305mg	377mg	633mg	705mg
	リン	150mg	227mg	147mg	224mg	150mg	227mg	167mg	244mg	205mg	282mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 油揚げと菜の花の煮物 イカの柚子和え		★ごはん180g ブリの塩焼 オクラ 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g アジのごま風味煮 キヌサヤ 野菜の味噌煮込み 揚ナスの煮物		★ごはん180g すり身団子 人参シャトー インゲンの生姜炒め じゃが芋とツナのサラダ		★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ天 天つゆ 高野豆腐の含め煮 塩野菜炒め	
エネルギー		245kcal	535kcal	319kcal	609kcal	271kcal	561kcal	287kcal	577kcal	265kcal	555kcal
たんぱく質		18.1g	23.0g	16.8g	21.7g	16.2g	21.1g	13.8g	18.7g	13.1g	18.0g
脂質		12.7g	13.4g	21.5g	22.2g	13.4g	14.1g	14.6g	15.3g	14.2g	14.9g
炭水化物		14.8g	77.7g	13.9g	76.8g	20.2g	83.1g	25.8g	88.7g	21.1g	84.0g
ナトリウム		780mg	781mg	648mg	649mg	692mg	693mg	775mg	776mg	583mg	584mg
カリウム		615mg	687mg	554mg	626mg	640mg	712mg	606mg	678mg	432mg	504mg
リン		234mg	311mg	170mg	247mg	220mg	297mg	160mg	237mg	172mg	249mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.6g	1.7g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナッペンとう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢		
	エネルギー	263kcal	553kcal	254kcal	544kcal	305kcal	595kcal	307kcal	597kcal	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	12.0g	16.9g	12.0g	16.9g	14.3g	19.2g	16.7g	21.6g
	脂質	16.5g	17.2g	14.2g	14.9g	19.2g	19.9g	14.6g	15.3g	15.0g	15.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	19.7g	82.6g	20.8g	83.7g	28.3g	91.2g	22.0g	84.9g
	ナトリウム	661mg	662mg	327mg	328mg	716mg	717mg	688mg	689mg	611mg	612mg
	カリウム	351mg	423mg	485mg	557mg	556mg	628mg	692mg	764mg	426mg	498mg
	リン	199mg	276mg	134mg	211mg	167mg	244mg	180mg	257mg	215mg	292mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	0.8g	0.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.8g	1.6g	1.6g
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	818kcal	1688kcal	766kcal	1636kcal	788kcal	1658kcal	815kcal	1685kcal	825kcal	1695kcal
	たんぱく質	44.0g	58.7g	40.9g	55.6g	40.1g	54.8g	39.7g	54.4g	42.6g	57.3g
	脂質	47.3g	49.4g	47.6g	49.7g	44.0g	46.1g	43.7g	45.8g	42.5g	44.6g
	炭水化物	51.4g	240.1g	43.0g	231.7g	55.7g	244.4g	63.5g	252.2g	67.4g	256.1g
	ナトリウム	2212mg	2215mg	1562mg	1565mg	2073mg	2076mg	1933mg	1936mg	1797mg	1800mg
	カリウム	1374mg	1590mg	1434mg	1650mg	1540mg	1756mg	1603mg	1819mg	1491mg	1707mg
	リン	583mg	814mg	451mg	682mg	537mg	768mg	507mg	738mg	592mg	823mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	4.0g	4.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	4.6g	4.6g
	合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		914kcal	1784kcal	892kcal	1762kcal	916kcal	1786kcal	911kcal	1781kcal	951kcal	1821kcal
たんぱく質		44.8g	59.5g	41.5g	56.2g	40.9g	55.6g	40.5g	55.2g	43.2g	57.9g
脂質		47.5g	49.6g	47.8g	49.9g	44.2g	46.3g	43.9g	46.0g	42.7g	44.8g
炭水化物		74.4g	263.1g	73.5g	262.2g	86.6g	275.3g	86.5g	275.2g	97.9g	286.6g
ナトリウム		2218mg	2218mg	1564mg	1567mg	2079mg	2082mg	1939mg	1942mg	1799mg	1802mg
カリウム		1487mg	1703mg	1614mg	1830mg	1660mg	1876mg	1716mg	1932mg	1671mg	1887mg
リン		595mg	826mg	462mg	693mg	551mg	782mg	519mg	750mg	603mg	834mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	4.0g	4.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	4.6g	4.6g

## 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!)

### 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。