

【やわらか健康食】 週間献立表

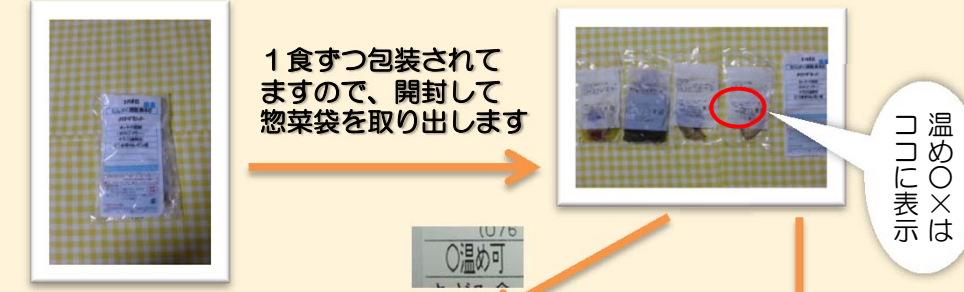
生活協同組合おおさかパルコープ

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29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	
	青菜と玉子のマヨネーズ和え	大根と鶏肉のマーガリン風味	竹輪とインゲンの玉子とし	さわら塩焼	豚肉と厚揚げの煮物	キャベツといんげんのソテー	若芽としらすのおひたし	切昆布煮	ベーコンのごま酢和え	なめこ昆布	
	スパトマト炒め	人参の炒りたら子	一夜漬(白菜・人参)	黒豆煮	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	235kcal	525kcal	123kcal	402kcal	91kcal	357kcal	152kcal	420kcal	134kcal	402kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	13.4g	8.7g	14.6g	5.7g	11.5g	9.5g	15.4g	5.8g	11.4g	蛋白質
脂質	15.8g	18.4g	6.5g	7.4g	2.8g	3.7g	5.7g	6.6g	7.3g	8.2g	脂質
炭水化物	16.8g	73.5g	8.1g	67.2g	12.3g	68.5g	15.6g	72.1g	10.6g	67.2g	炭水化物
ナトリウム	673mg	1125mg	639mg	1093mg	728mg	1182mg	370mg	826mg	640mg	1095mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.9g	1.6g	2.8g	1.9g	3.0g	0.9g	2.1g	1.6g	2.8g	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	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	アジと白菜の南蛮煮	手作りハンバーグ	チキンカレーのルー	カレーの卵白あんかけ	さつま芋の甘露煮	油揚げと菜の花の煮物	チンゲン菜とピーマンのソテー	青菜とカリフラワーの塩炒め	キヌサヤ	
	人参と春雨のサラダ	金時豆煮	ごぼうのごま酢和え	白菜の生姜和え	ジャガ芋とえのきの煮物	★味噌汁	★すまし汁	ごぼうのごま酢和え	春雨の中華和え	★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	栄養価
エネルギー	312kcal	578kcal	319kcal	585kcal	250kcal	517kcal	257kcal	544kcal	233kcal	506kcal	エネルギー
蛋白質	10.0g	15.7g	20.6g	26.3g	12.4g	18.1g	12.9g	19.8g	14.3g	20.4g	蛋白質
脂質	12.4g	13.3g	11.0g	12.3g	11.5g	12.4g	15.0g	17.6g	9.1g	10.1g	脂質
炭水化物	39.2g	95.3g	33.5g	89.0g	24.0g	80.2g	18.3g	74.5g	23.5g	80.6g	炭水化物
ナトリウム	733mg	1234mg	964mg	1382mg	882mg	1362mg	1436mg	1889mg	907mg	1360mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.1g	2.5g	3.5g	2.2g	3.5g	3.7g	4.8g	2.3g	3.5g	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	
	鮭の青じそ焼	ビーフストロガノフ	白身魚の味噌煮	揚げ豆腐の南蛮づけ	大根とつくねの煮物	スナッペンどう	スパゲティイタリアン	人参シャトー	キャベツと豚肉のカキソース炒め	さつま揚げの味噌炒め	
	豚肉ジャガ煮	ブロッコリーのサラダ	ナスの煮びたし	レモンかぼちゃ	オクラのごま和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	255kcal	530kcal	312kcal	579kcal	202kcal	472kcal	308kcal	580kcal	187kcal	457kcal	エネルギー
蛋白質	15.7g	22.3g	10.0g	15.9g	13.0g	18.8g	9.2g	15.4g	10.3g	16.1g	蛋白質
脂質	14.6g	16.2g	17.0g	17.9g	9.9g	10.8g	18.3g	19.3g	6.8g	7.7g	脂質
炭水化物	13.9g	69.7g	27.0g	83.6g	16.3g	73.3g	26.5g	83.4g	22.8g	79.7g	炭水化物
ナトリウム	782mg	1234mg	909mg	1362mg	846mg	1298mg	757mg	1210mg	984mg	1484mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.1g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	2.5g	3.8g	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	802kcal	1633kcal	754kcal	1566kcal	543kcal	1346kcal	717kcal	1544kcal	554kcal	1365kcal	エネルギー
蛋白質	32.2g	51.4g	39.3g	56.8g	31.1g	48.4g	31.6g	50.6g	30.4g	47.9g	蛋白質
脂質	42.8g	47.9g	34.5g	37.6g	24.2g	26.9g	39.0g	43.5g	23.2g	26.0g	脂質
炭水化物	69.9g	238.5g	68.6g	239.8g	52.6g	222.0g	60.4g	230.0g	56.9g	227.5g	炭水化物
ナトリウム	2188mg	3593mg	2512mg	3837mg	2456mg	3842mg	2563mg	3925mg	2531mg	3939mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.1g	6.4g	9.8g	6.2g	9.8g	6.5g	10.0g	6.4g	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。
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26日(火)までにご連絡下さい。
10月7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

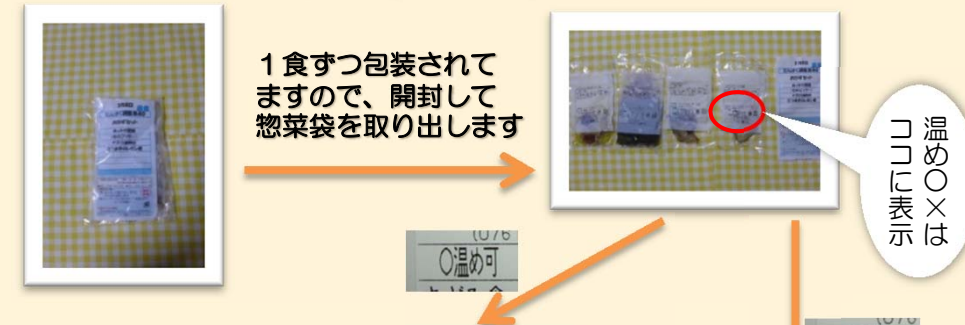
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月26日(火)までにご連絡下さい。
10月7日(土)お届け分より反映します。

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
朝 食	★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え キャベツとインゲンのソテー スパトマト炒め ★味噌汁	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽としらすのおひたし 人参の炒りたら子 ★味噌汁	★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ 切昆布煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★全粥240g さわら塩焼 きんぴられんこん 黒豆煮 ★味噌汁	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 ベーコンのごま酢和え なめこ昆布 ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 235kcal 393kcal 蛋白質 6.5g 10.2g 脂質 15.8g 16.5g 炭水化物 16.8g 49.5g ナトリウム 673mg 1124mg 塩分 1.7g 2.9g	栄養価 エネルギー 123kcal 281kcal 蛋白質 8.7g 12.4g 脂質 6.5g 7.2g 炭水化物 8.1g 40.8g ナトリウム 639mg 1090mg 塩分 1.6g 2.8g	栄養価 エネルギー 91kcal 249kcal 蛋白質 5.7g 9.4g 脂質 2.8g 3.5g 炭水化物 12.3g 45.0g ナトリウム 728mg 1179mg 塩分 1.9g 3.0g	栄養価 エネルギー 152kcal 310kcal 蛋白質 9.5g 13.2g 脂質 5.7g 6.4g 炭水化物 15.6g 48.3g ナトリウム 370mg 821mg 塩分 0.9g 2.1g	栄養価 エネルギー 134kcal 292kcal 蛋白質 5.8g 9.5g 脂質 7.3g 8.0g 炭水化物 10.6g 43.3g ナトリウム 640mg 1091mg 塩分 1.6g 2.8g
昼 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 さつま芋の甘露煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★全粥240g アジと白菜の南蛮煮 油揚げと菜の花の煮物 金時豆煮 ★味噌汁	★全粥240g 手作りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	★全粥240g チキンカレーのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め 白菜の生姜和え ★味噌汁	★全粥240g カレーの卵白あんかけ キヌサヤ ジャガ芋とえのきの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 312kcal 470kcal 蛋白質 10.0g 13.7g 脂質 12.4g 13.1g 炭水化物 39.2g 71.9g ナトリウム 733mg 1184mg 塩分 1.9g 3.0g	栄養価 エネルギー 319kcal 477kcal 蛋白質 20.6g 24.3g 脂質 11.0g 11.7g 炭水化物 33.5g 66.2g ナトリウム 964mg 1415mg 塩分 2.5g 3.6g	栄養価 エネルギー 250kcal 408kcal 蛋白質 12.4g 16.1g 脂質 11.5g 12.2g 炭水化物 24.0g 56.7g ナトリウム 882mg 1333mg 塩分 2.2g 3.4g	栄養価 エネルギー 257kcal 415kcal 蛋白質 12.9g 16.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 18.3g 51.0g ナトリウム 1436mg 1887mg 塩分 3.7g 4.8g	栄養価 エネルギー 233kcal 391kcal 蛋白質 14.3g 18.0g 脂質 9.1g 9.8g 炭水化物 23.5g 56.2g ナトリウム 907mg 1358mg 塩分 2.3g 3.5g
夕 食	★全粥240g 鮭の青じそ焼 スナックえんどう 豚肉ジャガ煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁	★全粥240g ビーフストロガノフ スパゲティイタリアン ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参シャトー ナスの煮びたし 菜の花のおひたし ★味噌汁	★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ キャベツと豚肉のカキソース炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁	★全粥240g 大根とつくねの煮物 さつま揚げの味噌炒め オクラのごま和え ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 255kcal 413kcal 蛋白質 15.7g 19.4g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 13.9g 46.6g ナトリウム 782mg 1233mg 塩分 2.0g 3.1g	栄養価 エネルギー 312kcal 470kcal 蛋白質 10.0g 13.7g 脂質 11.0g 11.7g 炭水化物 33.5g 66.2g ナトリウム 964mg 1415mg 塩分 2.5g 3.6g	栄養価 エネルギー 202kcal 360kcal 蛋白質 9.9g 10.6g 脂質 16.7g 17.7g 炭水化物 16.3g 49.0g ナトリウム 846mg 1297mg 塩分 2.2g 3.3g	栄養価 エネルギー 308kcal 466kcal 蛋白質 9.2g 12.9g 脂質 18.3g 19.0g 炭水化物 26.5g 59.2g ナトリウム 757mg 1208mg 塩分 1.9g 3.1g	栄養価 エネルギー 187kcal 345kcal 蛋白質 10.3g 14.0g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 22.8g 55.5g ナトリウム 984mg 1435mg 塩分 2.5g 3.6g
食	栄養価 エネルギー 802kcal 1276kcal 蛋白質 32.2g 43.3g 脂質 42.8g 44.9g 炭水化物 69.9g 168.0g ナトリウム 2188mg 3541mg 塩分 5.6g 9.0g	栄養価 エネルギー 754kcal 1228kcal 蛋白質 39.3g 50.4g 脂質 34.5g 36.6g 炭水化物 68.6g 166.7g ナトリウム 2512mg 3865mg 塩分 6.4g 9.8g	栄養価 エネルギー 543kcal 1017kcal 蛋白質 31.1g 42.2g 脂質 24.2g 26.3g 炭水化物 52.6g 150.7g ナトリウム 2456mg 3809mg 塩分 6.5g 10.0g	栄養価 エネルギー 717kcal 1191kcal 蛋白質 31.6g 42.7g 脂質 39.0g 41.1g 炭水化物 60.4g 158.5g ナトリウム 2563mg 3916mg 塩分 6.5g 10.0g	栄養価 エネルギー 554kcal 1028kcal 蛋白質 30.4g 41.5g 脂質 23.2g 25.3g 炭水化物 56.9g 155.0g ナトリウム 2531mg 3884mg 塩分 6.4g 9.9g

★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!)



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

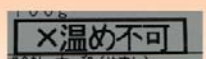
	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)			
朝	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	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	
食	エネルギー	121kcal	293kcal	87kcal	259kcal	98kcal	270kcal	117kcal	289kcal	130kcal	302kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.0g	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	3.3g	7.0g	蛋白質
	脂質	5.4g	6.1g	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	5.3g	6.0g	8.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	11.0g	49.1g	10.7g	48.8g	10.9g	49.0g	炭水化物
	ナトリウム	464mg	1023mg	529mg	1088mg	622mg	1181mg	684mg	1243mg	560mg	1119mg	ナトリウム
塩分	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.7g	3.2g	1.4g	2.8g	塩分	
昼	★全粥240g 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 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 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 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 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)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	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	
食	エネルギー	175kcal	347kcal	198kcal	370kcal	169kcal	341kcal	211kcal	383kcal	164kcal	336kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.8g	8.8g	12.5g	6.6g	10.3g	5.7g	9.4g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	9.6g	10.3g	9.5g	10.2g	8.0g	8.7g	13.2g	13.9g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	14.8g	52.9g	19.3g	57.4g	17.9g	56.0g	17.9g	56.0g	16.8g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	856mg	1415mg	920mg	1479mg	656mg	1215mg	780mg	1339mg	902mg	1461mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.6g	2.3g	3.8g	1.7g	3.1g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	塩分	
夕	★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 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)		★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	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	
食	エネルギー	245kcal	417kcal	216kcal	388kcal	157kcal	329kcal	154kcal	326kcal	168kcal	340kcal	エネルギー
	蛋白質	9.3g	13.0g	7.5g	11.2g	7.9g	11.6g	6.9g	10.6g	7.3g	11.0g	蛋白質
	脂質	14.7g	15.4g	12.2g	12.9g	7.1g	7.8g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	脂質
	炭水化物	17.7g	55.8g	19.3g	57.4g	15.5g	53.6g	15.1g	53.2g	16.4g	54.5g	炭水化物
	ナトリウム	848mg	1407mg	869mg	1428mg	904mg	1463mg	794mg	1353mg	800mg	1359mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	3.5g	塩分	
夜	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	541kcal	1057kcal	501kcal	1017kcal	424kcal	940kcal	482kcal	998kcal	462kcal	978kcal	エネルギー
	蛋白質	19.7g	30.8g	20.8g	31.9g	19.1g	30.2g	18.2g	29.3g	16.3g	27.4g	蛋白質
	脂質	29.7g	31.8g	25.3g	27.4g	19.4g	21.5g	26.0g	28.1g	24.5g	26.6g	脂質
	炭水化物	46.1g	160.4g	48.9g	163.2g	44.4g	158.7g	43.7g	158.0g	44.1g	158.4g	炭水化物
ナトリウム	2168mg	3845mg	2318mg	3995mg	2182mg	3859mg	2258mg	3935mg	2262mg	3939mg	ナトリウム	
塩分	5.5g	9.8g	5.9g	10.2g	5.5g	9.8g	5.7g	10.0g	5.8g	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**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26日(火)までにご連絡下さい。
10月7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26日(火)までにご連絡下さい。
10月7日(土)お届け分より反映します。

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)	
朝食	★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 パンサンスー		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★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)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
昼食	★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー パンパンジーサラダ きんぴら		★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 白身魚の柚香煮 キヌサヤ 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	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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	
	★ごはん120g フリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物		★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 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ	
夕食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	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
	合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

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

〇温め可
×温め不可

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。
※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。

(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26日(火)までにご連絡下さい。
10月7日(土)お届け分より反映します。

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)	
朝食	★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 パンサンスー ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★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 ブレンオムレツ 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)	
	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	151kcal 427kcal	エネルギー	164kcal 418kcal	エネルギー	179kcal 440kcal	エネルギー	175kcal 437kcal	エネルギー	204kcal 465kcal
	たんぱく質	10.3g 16.5g	たんぱく質	10.4g 15.5g	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
	脂質	4.7g 7.2g	脂質	9.5g 10.1g	脂質	8.3g 9.6g	脂質	11.0g 11.9g	脂質	9.4g 10.7g
炭水化物	18.6g 73.1g	炭水化物	10.3g 64.8g	炭水化物	15.5g 70.1g	炭水化物	8.1g 63.6g	炭水化物	17.5g 72.1g	
ナトリウム	788mg 1015mg	ナトリウム	656mg 803mg	ナトリウム	683mg 858mg	ナトリウム	446mg 673mg	ナトリウム	563mg 738mg	
食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.7g 2.0g	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	
昼食	★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー パンパンジーサラダ きんぴら ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン スナッフえんどう 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 白身魚の柚香煮 キヌサヤ 豚肉豆腐 煮生酢 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ポイル野菜 春雨としめじの炒め物 春菊のおかか和え ★味噌汁(えのき・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	251kcal 511kcal	エネルギー	198kcal 473kcal	エネルギー	231kcal 491kcal	エネルギー	180kcal 437kcal	エネルギー	223kcal 480kcal
	たんぱく質	17.6g 23.0g	たんぱく質	15.5g 21.8g	たんぱく質	16.4g 22.0g	たんぱく質	14.9g 20.0g	たんぱく質	13.4g 18.5g
	脂質	12.0g 13.3g	脂質	7.4g 9.9g	脂質	11.4g 12.5g	脂質	6.8g 7.6g	脂質	10.7g 11.5g
炭水化物	19.4g 73.6g	炭水化物	17.8g 72.3g	炭水化物	14.5g 69.3g	炭水化物	13.2g 68.2g	炭水化物	18.7g 73.6g	
ナトリウム	576mg 751mg	ナトリウム	698mg 924mg	ナトリウム	708mg 934mg	ナトリウム	754mg 987mg	ナトリウム	723mg 951mg	
食塩相当量	1.5g 1.9g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.8g 2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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	
	★ごはん150g フリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 ミックスマカロニソテー 法蓮草としめじのおひたし 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★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 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(若芽・豆腐)	
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	235kcal 495kcal	エネルギー	249kcal 513kcal	エネルギー	215kcal 473kcal	エネルギー	260kcal 516kcal	エネルギー	216kcal 476kcal
	たんぱく質	15.9g 21.4g	たんぱく質	17.1g 22.8g	たんぱく質	18.1g 23.3g	たんぱく質	14.2g 19.4g	たんぱく質	16.2g 21.7g
	脂質	10.1g 11.2g	脂質	13.1g 14.0g	脂質	9.3g 10.1g	脂質	12.0g 12.7g	脂質	8.8g 9.9g
	炭水化物	20.1g 74.7g	炭水化物	12.5g 68.6g	炭水化物	14.5g 69.7g	炭水化物	24.1g 78.9g	炭水化物	17.3g 71.9g
ナトリウム	889mg 1163mg	ナトリウム	785mg 1013mg	ナトリウム	646mg 876mg	ナトリウム	614mg 809mg	ナトリウム	691mg 965mg	
食塩相当量	2.3g 3.0g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.6g 2.1g	食塩相当量	1.8g 2.5g	
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	637kcal 1433kcal	エネルギー	611kcal 1404kcal	エネルギー	625kcal 1404kcal	エネルギー	615kcal 1390kcal	エネルギー	643kcal 1421kcal
	たんぱく質	43.8g 60.9g	たんぱく質	43.0g 60.1g	たんぱく質	44.7g 61.0g	たんぱく質	40.5g 56.4g	たんぱく質	42.3g 58.4g
	脂質	26.8g 31.7g	脂質	30.0g 34.0g	脂質	29.0g 32.2g	脂質	29.8g 32.2g	脂質	28.9g 32.1g
	炭水化物	58.1g 221.4g	炭水化物	40.6g 205.7g	炭水化物	44.5g 209.1g	炭水化物	45.4g 210.7g	炭水化物	53.5g 217.6g
ナトリウム	2253mg 2929mg	ナトリウム	2139mg 2740mg	ナトリウム	2037mg 2668mg	ナトリウム	1814mg 2469mg	ナトリウム	1977mg 2654mg	
食塩相当量	5.7g 7.4g	食塩相当量	5.4g 7.0g	食塩相当量	5.2g 6.8g	食塩相当量	4.6g 6.3g	食塩相当量	5.0g 6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal 1631kcal	エネルギー	808kcal 1601kcal	エネルギー	826kcal 1605kcal	エネルギー	814kcal 1589kcal	エネルギー	850kcal 1628kcal
	たんぱく質	50.7g 67.8g	たんぱく質	50.7g 67.8g	たんぱく質	52.1g 68.4g	たんぱく質	48.4g 64.3g	たんぱく質	48.4g 64.5g
	脂質	33.8g 38.7g	脂質	37.0g 41.0g	脂質	36.0g 39.2g	脂質	36.8g 39.2g	脂質	36.0g 39.2g
	炭水化物	87.0g 250.3g	炭水化物	68.4g 233.5g	炭水化物	73.4g 238.0g	炭水化物	73.6g 238.9g	炭水化物	85.4g 249.5g
	ナトリウム	2327mg 3003mg	ナトリウム	2215mg 2816mg	ナトリウム	2114mg 2745mg	ナトリウム	1890mg 2545mg	ナトリウム	2051mg 2728mg
食塩相当量	5.9g 7.6g	食塩相当量	5.6g 7.2g	食塩相当量	5.4g 7.0g	食塩相当量	4.8g 6.5g	食塩相当量	5.2g 6.9g	

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。

変更は9月26日(火)までにご連絡下さい。
10月7日(土)お届け分より反映します。

Table with 5 columns for dates (9月25日 to 9月29日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計). Each cell contains a meal description and a nutrient breakdown table with columns for 'おかず' and 'ご飯セット'.

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)

※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。

