

【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

		10月2日（月）		10月3日（火）		10月4日（水）		10月5日（木）		10月6日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 厚焼玉子 チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 野菜と大豆のカレー煮 なすの中華風南蛮漬け キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 高野豆腐インゲン煮 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g オムレツイタリアンソース 青じそパスタ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉と小松菜の煮物 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			
	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 108kcal 5.0g 5.4g 10.2g 664mg 1.7g	ご飯汁物セット 387kcal 10.9g 6.3g 69.2g 1116mg 2.8g	おかずのみ 120kcal 4.7g 5.9g 12.7g 403mg 1.0g	ご飯汁物セット 388kcal 10.5g 6.8g 69.2g 859mg 2.2g	おかずのみ 98kcal 7.0g 2.3g 13.0g 660mg 1.7g	ご飯汁物セット 363kcal 12.6g 3.2g 68.8g 1119mg 2.8g	おかずのみ 174kcal 7.9g 8.6g 16.9g 617mg 1.6g	ご飯汁物セット 443kcal 13.8g 9.5g 73.6g 1074mg 2.7g	おかずのみ 121kcal 5.7g 5.3g 13.1g 444mg 1.1g	ご飯汁物セット 407kcal 12.5g 7.9g 69.0g 897mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★やわらかごはん180 g キャベツメンチ スパソテー ひじきの五目煮 かフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 赤魚の甘辛タレ 人参のレモン煮 車麩の野菜あんかけ じゃこサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とひじきの煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g メバルの柚香煮 キヌサヤ ジャガ芋ときのこの煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 田楽煮 豚肉の生姜焼 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁			
	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 327kcal 12.3g 17.8g 30.6g 636mg 1.6g	ご飯汁物セット 602kcal 18.9g 19.4g 86.3g 1136mg 2.9g	おかずのみ 182kcal 12.6g 6.9g 16.5g 731mg 1.9g	ご飯汁物セット 468kcal 19.4g 9.5g 72.4g 1184mg 3.0g	おかずのみ 228kcal 10.8g 12.2g 18.8g 735mg 1.9g	ご飯汁物セット 506kcal 16.8g 13.1g 77.7g 1188mg 3.0g	おかずのみ 237kcal 12.6g 13.0g 18.1g 824mg 2.1g	ご飯汁物セット 514kcal 18.8g 14.0g 76.0g 1276mg 3.2g	おかずのみ 227kcal 10.8g 10.8g 21.8g 1029mg 2.6g	ご飯汁物セット 492kcal 16.8g 12.1g 76.8g 1419mg 3.6g	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		★やわらかごはん180 g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g クリーム煮込みハンバーグ スナッパえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★味噌汁			
	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 208kcal 16.3g 8.9g 14.2g 973mg 2.5g	ご飯汁物セット 475kcal 22.1g 9.8g 70.7g 1426mg 3.6g	おかずのみ 296kcal 13.7g 17.5g 21.8g 776mg 2.0g	ご飯汁物セット 566kcal 19.6g 18.4g 78.9g 1228mg 3.1g	おかずのみ 193kcal 16.9g 9.5g 11.1g 698mg 1.8g	ご飯汁物セット 465kcal 23.1g 10.5g 68.0g 1199mg 3.0g	おかずのみ 228kcal 9.3g 13.3g 18.0g 1117mg 2.8g	ご飯汁物セット 495kcal 14.9g 14.2g 74.2g 1597mg 4.1g	おかずのみ 196kcal 11.0g 11.4g 12.8g 669mg 1.7g	ご飯汁物セット 476kcal 17.1g 12.3g 72.2g 1123mg 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
	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	643kcal	1464kcal	598kcal	1422kcal	519kcal	1334kcal	639kcal	1452kcal	544kcal	1375kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	51.9g	31.0g	49.5g	34.7g	52.5g	29.8g	47.5g	27.5g	46.4g	蛋白質	
	脂 質	32.1g	35.5g	30.3g	34.7g	24.0g	26.8g	34.9g	37.7g	27.5g	32.3g	脂 質	
	炭水化物	55.0g	226.2g	51.0g	220.5g	42.9g	214.5g	53.0g	223.8g	47.7g	218.0g	炭水化物	
	ナトリウム	2273mg	3678mg	1910mg	3271mg	2093mg	3506mg	2558mg	3947mg	2142mg	3439mg	ナトリウム	
塩 分	5.8g	9.4g	4.9g	8.3g	5.3g	8.9g	6.5g	10.0g	5.4g	8.7g	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10月3日(火)までにご連絡下さい。
10月14日(土)お届け分より反映します。

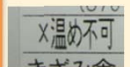
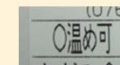
お食事の作り方



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！)



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

		10月2日（月）		10月3日（火）		10月4日（水）		10月5日（木）		10月6日（金）			
朝		★全粥240g 厚焼玉子 チンゲン菜の明太炒め 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★全粥240g 野菜と大豆のカレー煮 なすの中華風南蛮漬け キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース 青じそパスタ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 赤玉南瓜煮 一夜漬（大根・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	栄養価	
	エネルギー	108kcal	266kcal	120kcal	278kcal	98kcal	256kcal	174kcal	332kcal	121kcal	279kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.0g	8.7g	4.7g	8.4g	7.0g	10.7g	7.9g	11.6g	5.7g	9.4g	蛋白質	
昼		★全粥240g キャベツメンチ スパソテー ひじきの五目煮 かフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ 人参のレモン煮 車麴の野菜あんかけ じゃこサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とひじきの煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★全粥240g メバルの柚香煮 キヌサヤ ジャガ芋ときのこの煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉の生姜焼 キャベツとベーコンの和え物 ★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	327kcal	485kcal	182kcal	340kcal	228kcal	386kcal	237kcal	395kcal	227kcal	385kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.3g	16.0g	12.6g	16.3g	10.8g	14.5g	12.6g	16.3g	10.8g	14.5g	蛋白質	
夕		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	208kcal	366kcal	296kcal	454kcal	193kcal	351kcal	228kcal	386kcal	196kcal	354kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.3g	20.0g	13.7g	17.4g	16.9g	20.6g	9.3g	13.0g	11.0g	14.7g	蛋白質	
夜		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	208kcal	366kcal	296kcal	454kcal	193kcal	351kcal	228kcal	386kcal	196kcal	354kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.3g	20.0g	13.7g	17.4g	16.9g	20.6g	9.3g	13.0g	11.0g	14.7g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	643kcal	1117kcal	598kcal	1072kcal	519kcal	993kcal	639kcal	1113kcal	544kcal	1018kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	34.7g	45.8g	29.8g	40.9g	27.5g	38.6g	蛋白質	
食		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚げと大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ナスの油炒め れんこんサラダ ★味噌汁</			

★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10月3日(火)までにご連絡下さい。
10月14日(土)お届け分より反映します。

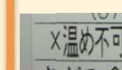
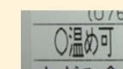
お食事の作り方



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
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！)

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



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

朝	★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）			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★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	106kcal	278kcal	105kcal	277kcal	92kcal	264kcal	90kcal	262kcal	110kcal	282kcal	エネルギー			
	蛋白質	2.5g	6.2g	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	4.2g	7.9g	3.9g	7.6g	蛋白質			
	脂質	4.7g	5.4g	5.0g	5.7g	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	2.4g	3.1g	脂質			
	炭水化物	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	13.1g	51.2g	8.2g	46.3g	18.2g	56.3g	炭水化物			
	ナトリウム	547mg	1106mg	537mg	1096mg	669mg	1228mg	651mg	1210mg	376mg	935mg	ナトリウム			
	塩分	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	1.7g	3.1g	1.7g	3.1g	1.0g	2.4g	塩分			
昼	★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）			★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 海老カツ 薩摩芋と切昆布の煮物 菜の花の辛子和え ★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	165kcal	337kcal	207kcal	379kcal	167kcal	339kcal	208kcal	380kcal	236kcal	408kcal	エネルギー			
	蛋白質	8.8g	12.5g	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	8.8g	12.5g	8.1g	11.8g	蛋白質			
	脂質	5.8g	6.5g	8.9g	9.6g	8.4g	9.1g	9.8g	10.5g	12.3g	13.0g	脂質			
	炭水化物	20.2g	58.3g	23.8g	61.9g	16.0g	54.1g	19.6g	57.7g	23.4g	61.5g	炭水化物			
	ナトリウム	954mg	1513mg	740mg	1299mg	802mg	1361mg	745mg	1304mg	996mg	1555mg	ナトリウム			
	塩分	2.4g	3.8g	1.9g	3.3g	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	2.5g	4.0g	塩分			
夕	★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）			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★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	182kcal	354kcal	238kcal	410kcal	174kcal	346kcal	163kcal	335kcal	213kcal	385kcal	エネルギー			
	蛋白質	6.7g	10.4g	7.4g	11.1g	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	蛋白質			
	脂質	10.0g	10.7g	11.9g	12.6g	9.1g	9.8g	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	脂質			
	炭水化物	16.0g	54.1g	24.0g	62.1g	16.3g	54.4g	17.7g	55.8g	17.5g	55.6g	炭水化物			
	ナトリウム	659mg	1218mg	587mg	1146mg	775mg	1334mg	1002mg	1561mg	800mg	1359mg	ナトリウム			
	塩分	1.7g	3.1g	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	2.5g	4.0g	2.0g	3.5g	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	453kcal	969kcal	550kcal	1066kcal	433kcal	949kcal	461kcal	977kcal	559kcal	1075kcal	エネルギー			
	蛋白質	18.0g	29.1g	16.6g	27.7g	17.6g	28.7g	18.3g	29.4g	17.9g	29.0g	蛋白質			
	脂質	20.5g	22.6g	25.8g	27.9g	21.1g	23.2g	21.9g	24.0g	27.7g	29.8g	脂質			
	炭水化物	50.3g	164.6g	60.3g	174.6g	45.4g	159.7g	45.5g	159.8g	59.1g	173.4g	炭水化物			
	ナトリウム	2160mg	3837mg	1864mg	3541mg	2246mg	3923mg	2398mg	4075mg	2172mg	3849mg	ナトリウム			
	塩分	5.5g	9.8g	4.7g	9.0g	5.7g	10.0g	6.1g	10.4g	5.5g	9.8g	塩分			

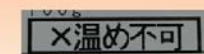
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります

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

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10月3日（火）までにご連絡下さい。
10月14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10月3日(火)までにご連絡下さい。
10月14日(土)お届け分より反映します。

	10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6日(金)		
朝食	★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★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		
		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	178kcal	371kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
昼食	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 さつま芋の甘露煮			★ごはん120g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンどう 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー			★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 豚ロースの生姜焼 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		
		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	258kcal	451kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g
間食	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	20.6g	62.5g
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	811mg	812mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ オクラ 大豆と人参の煮物 キャベツとベーコンの和え物			★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 赤玉南瓜煮			★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		
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	225kcal	418kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.5g	14.0g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	734mg	735mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	661kcal	1240kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	45.3g	55.2g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	43.0g	52.9g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	26.8g	28.3g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	51.2g	176.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2258mg	2261mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.8g
	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	810kcal	1389kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	53.2g	63.1g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	50.4g	60.3g
	脂質	39.4g	40.9g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	33.8g	35.3g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	80.1g	205.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2321mg	2324mg	ナトリウム	2323mg	2326mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2335mg	2338mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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



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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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)

(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10月3日(火)までにご連絡下さい。
10月14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！)

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)

	10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★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・おつゆ麴)			★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)		
	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	178kcal	433kcal	エネルギー	167kcal	444kcal	エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	182kcal	440kcal	エネルギー	161kcal	436kcal
	たんぱく質	8.8g	14.0g	たんぱく質	10.1g	16.4g	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
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	7.9g	10.4g	脂質	9.8g	10.4g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.2g	8.7g
	炭水化物	13.5g	68.1g	炭水化物	13.6g	68.4g	炭水化物	9.6g	64.1g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	16.0g	70.5g
昼食	ナトリウム	568mg	842mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	522mg	752mg	ナトリウム	713mg	939mg
	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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
	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草とササ身のサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンどう 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★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 豚ロースの生姜焼 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)		
	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	485kcal	エネルギー	215kcal	476kcal	エネルギー	197kcal	453kcal	エネルギー	180kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	502kcal
	たんぱく質	18.2g	23.4g	たんぱく質	16.5g	22.0g	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	16.5g	22.0g
間食	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	10.6g	11.9g
	炭水化物	12.9g	66.9g	炭水化物	18.5g	73.1g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	20.6g	75.2g
	ナトリウム	986mg	1133mg	ナトリウム	835mg	1010mg	ナトリウム	843mg	1070mg	ナトリウム	815mg	1048mg	ナトリウム	811mg	986mg
	食塩相当量	2.5g	2.9g	食塩相当量	2.1g	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
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
	★ごはん150g 鶏肉の梅照焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ オクラ 高野豆腐の含め煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)			★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(巻麴・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・おつゆ麴)			★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)		
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	225kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	503kcal	エネルギー	253kcal	509kcal	エネルギー	229kcal	489kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	14.6g	21.3g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	16.0g	21.6g
	脂質	11.4g	12.2g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	12.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.2g	12.3g
	炭水化物	14.1g	68.8g	炭水化物	17.5g	72.7g	炭水化物	19.4g	74.7g	炭水化物	16.1g	70.9g	炭水化物	15.4g	70.2g
	ナトリウム	802mg	1035mg	ナトリウム	657mg	887mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	814mg	1009mg	ナトリウム	831mg	1057mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g
	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	634kcal	1399kcal	エネルギー	620kcal	1416kcal	エネルギー	589kcal	1381kcal	エネルギー	615kcal	1386kcal	エネルギー	631kcal	1427kcal
	たんぱく質	42.5g	57.9g	たんぱく質	45.5g	62.5g	たんぱく質	45.6g	62.6g	たんぱく質	40.4g	55.9g	たんぱく質	42.8g	60.2g
	脂質	32.9g	35.4g	脂質	26.5g	31.1g	脂質	25.8g	29.8g	脂質	28.9g	31.2g	脂質	28.0g	32.9g
	炭水化物	40.5g	203.8g	炭水化物	49.6g	214.2g	炭水化物	45.1g	209.8g	炭水化物	47.4g	212.4g	炭水化物	52.0g	215.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2356mg	3010mg	ナトリウム	2168mg	2800mg	ナトリウム	2348mg	2949mg	ナトリウム	2151mg	2809mg	ナトリウム	2355mg	2982mg
	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	6.0g	7.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	6.0g	7.6g
	エネルギー	831kcal	1596kcal	エネルギー	819kcal	1615kcal	エネルギー	796kcal	1588kcal	エネルギー	814kcal	1585kcal	エネルギー	832kcal	1628kcal
	たんぱく質	50.2g	65.6g	たんぱく質	53.4g	70.4g	たんぱく質	51.7g	68.7g	たんぱく質	48.3g	63.8g	たんぱく質	50.2g	67.6g
	脂質	39.9g	42.4g	脂質	33.5g	38.1g	脂質	32.9g	36.9g	脂質	35.9g	38.2g	脂質	35.0g	39.9g
	炭水化物	68.3g	231.6g	炭水化物	77.8g	242.4g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	75.6g	240.6g	炭水化物	80.9g	244.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2432mg	3086mg	ナトリウム	2244mg	2876mg	ナトリウム	2422mg	3023mg	ナトリウム	2227mg	2885mg	ナトリウム	2432mg	3059mg
	食塩相当量	6.2g	7.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	6.2g	7.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	6.2g	7.8g

※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。

(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10月3日(火)までにご連絡下さい。
10月14日(土)お届け分より反映します。

	10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★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		
	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	318kcal	561kcal
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	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
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	425mg	426mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	473mg	474mg
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	276mg	337mg
	リン	98mg	163mg	リン	103mg	168mg	リン	130mg	195mg	リン	148mg	213mg	リン	118mg	183mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	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
	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ピーマンソテー れんこんと人参の甘露煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ			★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 赤魚の竜田揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 南瓜サラダ ごぼうとくず切りの炒り煮		
昼食	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	29.9g	82.7g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	553mg	554mg
	カリウム	556mg	617mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	641mg	702mg
	リン	195mg	260mg	リン	105mg	170mg	リン	180mg	245mg	リン	129mg	194mg	リン	164mg	229mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	◎黄桃(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 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん じゃが芋の味噌がけ 大根なます			★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		
夕食	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.7g	80.5g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	385mg	446mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	400mg	461mg
	リン	142mg	207mg	リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg	リン	190mg	255mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
	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	1706kcal	エネルギー	1011kcal	1740kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal
合計	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	63.4g	65.2g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	62.5g	64.3g
	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	82.6g	241.0g
	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1399mg	1402mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1679mg	1682mg
	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	435mg	630mg	リン	347mg	542mg	リン	437mg	632mg	リン	467mg	662mg	リン	397mg	592mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1089kcal	1818kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g
合計(間食込)	脂質	63.5g	65.3g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	62.6g	64.4g
	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	115.1g	273.5g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	97.8g	256.2g
	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1402mg	1405mg	ナトリウム	1614mg	1617mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1680mg	1683mg
	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1724mg	1907mg	カリウム	1407mg	1590mg
	リン	442mg	637mg	リン	353mg	548mg	リン	444mg	639mg	リン	473mg	668mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1089kcal	1818kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	63.5g	65.3g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	62.6g	64.4g

※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○×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!)

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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

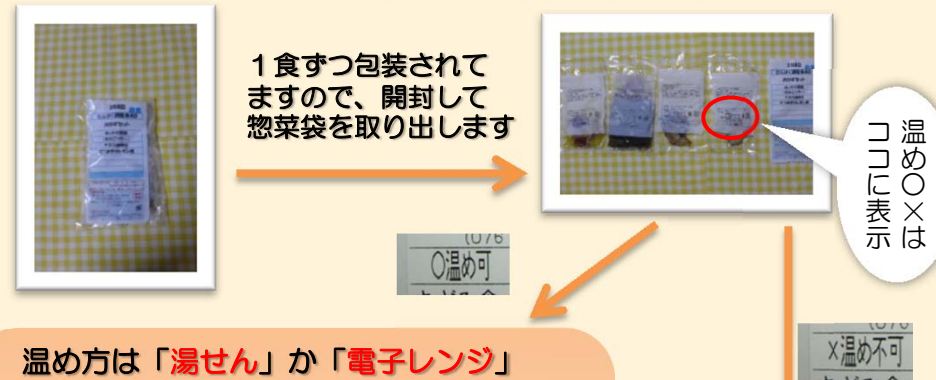
変更は10月3日(火)までにご連絡下さい。
10月14日(土)お届け分より反映します。

	10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏のごま酢煮 スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ			★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		
		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	291kcal	581kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	240kcal	530kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	9.6g	72.5g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	483mg	484mg
	カリウム	400mg	472mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	479mg	551mg
	リン	187mg	264mg	リン	154mg	231mg	リン	143mg	220mg	リン	162mg	239mg	リン	186mg	263mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐のえのきあん 大根とツナの炒め物 菜の花のごま味噌和え			★ごはん180g 鮭の西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんと油揚げの煮物 中華サラダ			★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 鶏肉のマーマレード煮 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		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	13.4g	18.3g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	22.5g	85.4g
	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	557mg	558mg
	カリウム	610mg	682mg	カリウム	603mg	675mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	589mg	661mg
	リン	159mg	236mg	リン	241mg	318mg	リン	219mg	296mg	リン	230mg	307mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g カレーのカレー焼 ミックスソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます			★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 キャベツといんげんのソテー ビーフンの炒め物 カリフラワーのピナッツ味噌和え			★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 白身のだんご オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 えのきの梅肉和え		
		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	269kcal	559kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	20.6g	83.5g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	717mg	718mg
	カリウム	621mg	693mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	469mg	541mg
	リン	229mg	306mg	リン	171mg	248mg	リン	183mg	260mg	リン	193mg	270mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	822kcal	1692kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	56.9g	245.6g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1418mg	1634mg	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1537mg	1753mg
	リン	575mg	806mg	リン	566mg	797mg	リン	545mg	776mg	リン	585mg	816mg	リン	537mg	768mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
		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	950kcal	1820kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	79.9g	268.6g	炭水化物	83.2g	271.9g
	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1759mg	1762mg
	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1531mg	1747mg	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1717mg	1933mg
	リン	589mg	820mg	リン	578mg	809mg	リン	559mg	790mg	リン	597mg	828mg	リン	548mg	779mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
		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	950kcal	1820kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
合計(間食込)	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	79.9g	268.6g	炭水化物	83.2g	271.9g
	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1759mg	1762mg
	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1531mg	1747mg	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1717mg	1933mg
	リン	589mg	820mg	リン	578mg	809mg	リン	559mg	790mg	リン	597mg	828mg	リン	548mg	779mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
		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	950kcal	1820kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g

※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。
※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



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。

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



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)