

【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)
★やわらかごはん180g 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180g 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180g 高野豆腐インゲン煮 ぜんまいとミニチの煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 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ーヌ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 赤玉南瓜煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁

朝

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	387kcal	120kcal	388kcal	98kcal	363kcal	174kcal	443kcal	121kcal	407kcal	エネルギー
蛋白質	5.0g	10.9g	4.7g	10.5g	7.0g	12.6g	7.9g	13.8g	5.7g	12.5g	蛋白質
脂質	5.4g	6.3g	5.9g	6.8g	2.3g	3.2g	8.6g	9.5g	5.3g	7.9g	脂質
炭水化物	10.2g	69.2g	12.7g	69.2g	13.0g	68.8g	16.9g	73.6g	13.1g	69.0g	炭水化物
ナトリウム	664mg	1116mg	403mg	859mg	660mg	1119mg	617mg	1074mg	444mg	897mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.8g	1.0g	2.2g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.1g	2.3g	塩分

昼

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	327kcal	602kcal	182kcal	468kcal	228kcal	506kcal	237kcal	514kcal	227kcal	492kcal	エネルギー
蛋白質	12.3g	18.9g	12.6g	19.4g	10.8g	16.8g	12.6g	18.8g	10.8g	16.8g	蛋白質
脂質	17.8g	19.4g	6.9g	9.5g	12.2g	13.1g	13.0g	14.0g	10.8g	12.1g	脂質
炭水化物	30.6g	86.3g	16.5g	72.4g	18.8g	77.7g	18.1g	76.0g	21.8g	76.8g	炭水化物
ナトリウム	636mg	1136mg	731mg	1184mg	735mg	1188mg	824mg	1276mg	1029mg	1419mg	ナトリウム
塩分	1.6g	2.9g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.6g	3.6g	塩分

夕

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	208kcal	475kcal	296kcal	566kcal	193kcal	465kcal	228kcal	495kcal	196kcal	476kcal	エネルギー
蛋白質	16.3g	22.1g	13.7g	19.6g	16.9g	23.1g	9.3g	14.9g	11.0g	17.1g	蛋白質
脂質	8.9g	9.8g	17.5g	18.4g	9.5g	10.5g	13.3g	14.2g	11.4g	12.3g	脂質
炭水化物	14.2g	70.7g	21.8g	78.9g	11.1g	68.0g	18.0g	74.2g	12.8g	72.2g	炭水化物
ナトリウム	973mg	1426mg	776mg	1228mg	698mg	1199mg	1117mg	1597mg	669mg	1123mg	ナトリウム
塩分	2.5g	3.6g	2.0g	3.1g	1.8g	3.0g	2.8g	4.1g	1.7g	2.9g	塩分

栄養価	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



温め不可
×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しますまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80°C)



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)

【きぎみ食】

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)
★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 ぜんまいとミニチの煮物 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ーヌ ★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

朝食

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	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
脂質	5.4g	6.1g	5.9g	6.6g	2.3g	3.0g	8.6g	9.3g	5.3g	6.0g	脂質
炭水化物	10.2g	42.9g	12.7g	45.4g	13.0g	45.7g	16.9g	49.6g	13.1g	45.8g	炭水化物
ナトリウム	664mg	1115mg	403mg	854mg	660mg	1111mg	617mg	1068mg	444mg	895mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.8g	1.0g	2.2g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.1g	2.3g	塩分

昼食

★全粥240g キャベツメンチ スパソテー ひじきの五目煮 カリ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 車麩の野菜あんかけ 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 ¹ 大根とひじきの煮物 ジャガバーコンサラダ ★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
--	--	---	--	---

食

栄養価	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
脂質	17.8g	18.5g	6.9g	7.6g	12.2g	12.9g	13.0g	13.7g	10.8g	11.5g	脂質
炭水化物	30.6g	63.3g	16.5g	49.2g	18.8g	51.5g	18.1g	50.8g	21.8g	54.5g	炭水化物
ナトリウム	636mg	1087mg	731mg	1182mg	735mg	1186mg	824mg	1275mg	1029mg	1480mg	ナトリウム
塩分	1.6g	2.8g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.6g	3.8g	塩分

夕食

★全粥240g サワラの照焼 オクラ 法蓮草と油揚の煮物 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 ¹ 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 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 油揚と大根の煮物 ピーマンソテー ¹ ナスの油炒め れんこんサラダ ★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 ¹ れんこんサラダ ★味噌汁
---	--	--	---	--

食

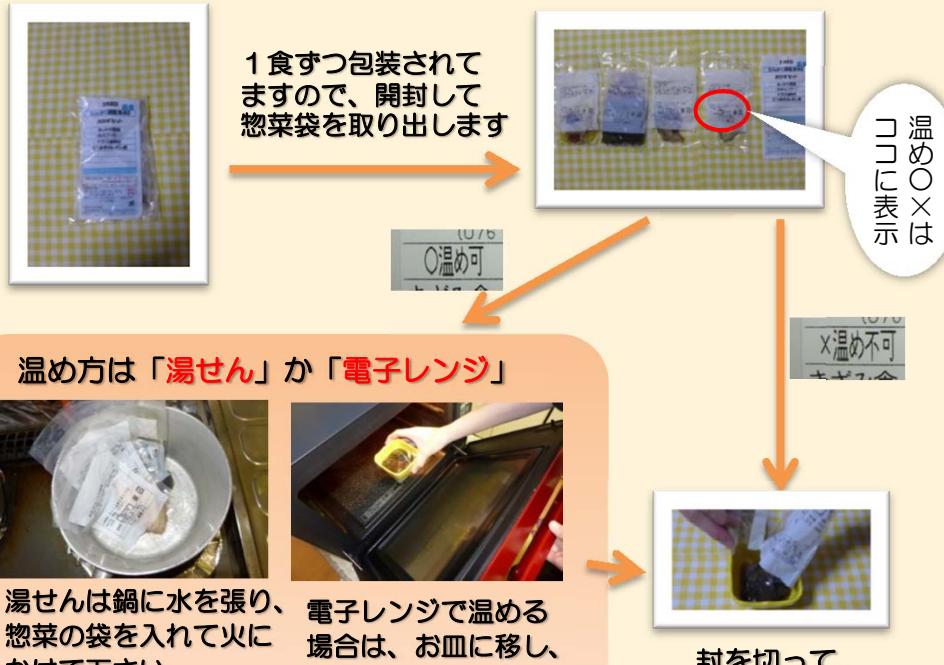
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	208kcal	366kcal	296kcal	454kcal	193kcal	351kcal	228kcal	386kcal	196kcal	354kcal	エネルギー
蛋白質	16.3g	20.0g	13.7g	17.4g	16.9g	20.6g	9.3g	13.0g	11.0g	14.7g	蛋白質
脂質	8.9g	9.6g	17.5g	18.2g	9.5g	10.2g	13.3g	14.0g	11.4g	12.1g	脂質
炭水化物	14.2g	46.9g	21.8g	54.5g	11.1g	43.8g	18.0g	50.7g	12.8g	45.5g	炭水化物
ナトリウム	973mg	1424mg	776mg	1227mg	698mg	1149mg	1117mg	1568mg	669mg	1120mg	ナトリウム
塩分	2.5g	3.6g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.8g	4.0g	1.7g	2.8g	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	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
脂質	32.1g	34.2g	30.3g	32.4g	24.0g	26.1g	34.9g	37.0g	27.5g	29.6g	脂質
炭水化物	55.0g	153.1g	51.0g	149.1g	42.9g	141.0g	53.0g	151.1g	47.7g	145.8g	炭水化物
ナトリウム	2273mg	3626mg	1910mg	3263mg	2093mg	3446mg	2558mg	3911mg	2142mg	3495mg	ナトリウム
塩分	5.8g	9.2g	4.9g	8.3g	5.3g	8.8g	6.5g	9.9g	5.4g	8.9g	塩分

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

変更は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



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

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）
★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）

朝

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
★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 きのこの玉子とじ ★味噌汁（とろみ）	★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ★味噌汁（とろみ）	★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁（とろみ）	★全粥240g 海老カツ 大根なます 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）							

昼

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
★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ーヌ ★味噌汁（とろみ）							

夕

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
★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ーヌ ★味噌汁（とろみ）							

栄養価	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。 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。										

★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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 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。

- (i) 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



- お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒←オススメ

【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

1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)		
★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		
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 371kcal 12.1g 10.5g 55.4g 568mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 360kcal 13.4g 8.4g 55.5g 676mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 364kcal 15.0g 10.3g 51.5g 716mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 371kcal 15.6g 8.0g 59.0g 699mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 354kcal 13.6g 6.7g 57.9g 714mg 1.8g
昼食	★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 スナップえんどう 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	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
間食	◎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	◎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 ◎オレンジ200g	
夕食	★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 麸とえのきのさっと煮 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★ごはん120g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 418kcal 18.8g 11.9g 56.0g 803mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 464kcal 22.0g 13.9g 59.3g 735mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 414kcal 17.9g 10.6g 61.3g 791mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 446kcal 20.9g 11.7g 57.9g 624mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 444kcal 19.5g 14.0g 56.5g 735mg 1.9g
(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1240kcal 49.5g 33.9g 176.5g 2188mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1232kcal 55.2g 31.8g 175.2g 2248mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1223kcal 53.5g 33.3g 171.7g 2252mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1190kcal 51.5g 28.3g 176.0g 2139mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1232kcal 52.9g 31.8g 176.9g 2261mg 5.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	858kcal 57.2g 40.9g 204.3g 2264mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	852kcal 63.1g 37.3g 77.7g 2321mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	851kcal 59.6g 40.4g 203.4g 2324mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	810kcal 59.4g 35.3g 204.2g 2215mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	854kcal 60.3g 37.8g 205.8g 2335mg 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 食ずつ包装されていますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め〇×表示は
ここに表示



★ごはん120g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
ナトリウム
食塩相当量



エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
ナトリウム
食塩相当量

温め〇温め可
温め不可



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
浮いてたら火を止め、
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。



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(カロリー1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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)	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 178kcal 8.8g 10.0g 13.5g 568mg 1.4g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	167kcal 14.0g 10.8g 68.1g 842mg 2.1g	164kcal 10.1g 10.4g 13.6g 676mg 1.7g	425kcal 16.4g 10.4g 68.4g 903mg 2.3g	171kcal 11.7g 9.8g 9.6g 715mg 1.8g	425kcal 16.8g 10.4g 64.1g 862mg 2.2g	182kcal 10.9g 10.0g 14.1g 522mg 1.3g	440kcal 16.1g 10.8g 69.3g 752mg 1.9g	161kcal 10.3g 6.2g 16.0g 713mg 1.8g	436kcal 16.6g 8.7g 70.5g 939mg 2.4g	
昼食	★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 スナップえんどう 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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 231kcal 18.2g 11.5g 12.9g 986mg 2.5g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	215kcal 23.4g 12.4g 66.9g 1133mg 2.9g	476kcal 22.0g 10.3g 73.1g 1010mg 2.1g	453kcal 22.0g 6.7g 71.0g 1070mg 2.6g	197kcal 19.3g 5.9g 16.1g 843mg 2.1g	453kcal 24.5g 6.7g 71.0g 1070mg 2.7g	180kcal 11.7g 8.1g 17.2g 815mg 2.1g	437kcal 16.8g 8.9g 72.2g 1048mg 2.7g	241kcal 16.5g 10.6g 20.6g 811mg 2.1g	502kcal 22.0g 11.9g 75.2g 986mg 2.5g	
間食	◎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													
夕食	★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)	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 225kcal 15.5g 11.4g 14.1g 802mg 2.0g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	238kcal 20.5g 12.2g 68.8g 1035mg 2.6g	496kcal 24.1g 10.4g 72.7g 887mg 1.7g	503kcal 21.3g 12.7g 74.7g 979mg 2.3g	221kcal 14.6g 10.1g 19.4g 790mg 2.0g	503kcal 21.3g 12.7g 74.7g 1017mg 2.6g	253kcal 17.8g 10.8g 16.1g 814mg 2.1g	509kcal 23.0g 11.5g 70.9g 1009mg 2.6g	229kcal 16.0g 11.2g 15.4g 831mg 2.1g	489kcal 21.6g 12.3g 70.2g 1057mg 2.7g	
合計						おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 634kcal 42.5g 32.9g 40.5g 2356mg 6.0g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	620kcal 57.9g 35.4g 49.6g 2168mg 7.7g	1416kcal 62.5g 31.1g 214.2g 2800mg 5.5g	589kcal 45.6g 25.8g 45.1g 2949mg 7.5g	1381kcal 62.6g 29.8g 209.8g 2949mg 7.5g	615kcal 40.4g 28.9g 47.4g 2348mg 6.0g	1386kcal 55.9g 31.2g 212.4g 2809mg 7.1g	631kcal 48.3g 28.0g 52.0g 2151mg 5.5g	1427kcal 60.2g 32.9g 215.9g 2355mg 7.6g		
合計(間食込)						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	831kcal 50.2g 39.9g 40.5g 2432mg 6.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	819kcal 65.6g 42.4g 231.6g 3080mg 7.8g	1596kcal 53.4g 33.5g 77.8g 2244mg 5.7g	1615kcal 70.4g 38.1g 242.4g 2876mg 7.3g	796kcal 51.7g 32.9g 77.0g 2422mg 6.2g	1588kcal 68.7g 36.9g 241.7g 3023mg 7.7g	814kcal 48.3g 35.9g 75.6g 2227mg 5.7g	1585kcal 63.8g 38.2g 240.6g 2885mg 7.3g	832kcal 50.2g 35.0g 80.9g 2432mg 6.2g	1628kcal 67.6g 39.9g 244.8g 3059mg 7.8g	

変更は10月3日(火)までご連絡下さい。
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×表示は
ここに表示は

〇温め可

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてたら火を止めて、袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80°C)



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。



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。

(たんぱく60g調整食)

週間献立表

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)		
★ごはん180g 鶏のごま酢煮 スパゲティイタリアン プ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		
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 581kcal 20.2g 17.0g 82.2g 477mg 472mg 264mg 1.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 516kcal 14.8g 16.5g 72.8g 641mg 386mg 154mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 538kcal 16.2g 15.2g 78.8g 584mg 419mg 231mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 511kcal 16.1g 14.3g 76.7g 627mg 455mg 220mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 530kcal 16.7g 17.7g 72.5g 484mg 551mg 239mg 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 プロッコリー 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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 552kcal 16.6g 15.2g 86.1g 568mg 682mg 236mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 546kcal 21.0g 10.0g 90.7g 814mg 675mg 318mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 583kcal 20.9g 15.9g 85.4g 725mg 783mg 296mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 593kcal 22.3g 15.1g 88.4g 726mg 590mg 307mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 517kcal 18.3g 10.4g 85.4g 557mg 589mg 236mg 1.4g
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g カレイのカレー焼 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 カリフライのピーナツ味噌和え		★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	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 559kcal 21.0g 15.8g 79.8g 629mg 693mg 306mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 607kcal 21.2g 19.0g 83.8g 661mg 501mg 248mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 598kcal 21.3g 16.1g 84.5g 603mg 676mg 260mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 609kcal 20.1g 17.6g 80.5g 711mg 657mg 270mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 592kcal 19.4g 18.0g 83.5g 718mg 541mg 269mg 1.8g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1692kcal 57.8g 48.0g 248.1g 1674mg 1847mg 806mg 4.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1669kcal 57.0g 46.2g 247.3g 2114mg 1634mg 797mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1719kcal 58.4g 47.2g 248.7g 2117mg 1878mg 776mg 4.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1713kcal 58.5g 50.4g 245.6g 1914mg 1702mg 816mg 4.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1639kcal 54.4g 46.8g 241.4g 1757mg 1537mg 768mg 4.5g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1820kcal 58.6g 48.2g 279.0g 1680mg 1967mg 820mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	895kcal 57.8g 46.4g 270.3g 2120mg 1531mg 578mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1765kcal 57.8g 46.4g 279.6g 1920mg 1747mg 809mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1847kcal 59.2g 47.4g 279.6g 2113mg 1782mg 790mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1809kcal 59.3g 50.6g 268.6g 2110mg 1998mg 828mg 4.5g

※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。

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」



〇温め可
×温め不可

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。
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。
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°C)

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)