【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

変更は5月23日（火）までにご連絡下さい。
6月3日（土）お届け分より反映します。

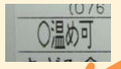
		5月22日（月）		5月23日（火）		5月24日（水）		5月25日（木）		5月26日（金）		
朝食		★やわらかごはん180ｇ しめじの中華玉子とじ 黒豆煮 一夜漬（白菜・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根の甘酢漬け 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんと人参の甘露煮 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ がんもどきの含め煮 カラフルサラダ 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ スクランブルエッグ 洋風肉じゃが煮 法蓮草ソテー ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ	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	145kcal	435kcal	113kcal	389kcal	206kcal	478kcal	160kcal	447kcal	162kcal	432kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	15.0g	5.4g	11.4g	13.8g	19.9g	6.3g	13.1g	7.3g	13.2g	蛋白質
	脂　質	6.6g	9.2g	2.9g	3.8g	9.6g	10.6g	9.0g	11.6g	9.1g	10.0g	脂　質
	炭水化物	14.8g	71.5g	17.1g	75.4g	16.7g	73.6g	13.9g	70.0g	13.3g	70.4g	炭水化物
	ナトリウム	608mg	1060mg	764mg	1219mg	632mg	1091mg	689mg	1143mg	522mg	974mg	ナトリウム
	塩　分	1.5g	2.7g	1.9g	3.1g	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	1.3g	2.5g	塩　分
昼食		★やわらかごはん180ｇ 白身魚の生姜煮 人参グラッセ ふきと油揚げの炒め煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ビーフストロガノフ ブロッコリーのサラダ スパゲッティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ カレイとインゲンの煮物 五色煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鶏のカレー照煮込み マッシュポテト キャベツと豚肉のカキソース炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鮭の酒粕焼 キヌサヤ 野菜の味噌風味 三色煮豆 ★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	209kcal	481kcal	307kcal	572kcal	231kcal	501kcal	311kcal	580kcal	212kcal	479kcal	エネルギー
	蛋白質	12.4g	18.5g	8.6g	14.3g	15.1g	20.9g	12.3g	18.6g	16.8g	22.5g	蛋白質
	脂　質	10.4g	11.4g	20.8g	21.7g	10.7g	11.6g	18.5g	19.4g	2.6g	3.5g	脂　質
	炭水化物	15.5g	72.3g	20.5g	76.5g	17.3g	74.3g	21.2g	77.7g	27.7g	83.9g	炭水化物
	ナトリウム	1036mg	1488mg	785mg	1243mg	880mg	1332mg	684mg	1124mg	604mg	1084mg	ナトリウム
	塩　分	2.6g	3.8g	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	1.7g	2.9g	1.5g	2.8g	塩　分
夕食		★やわらかごはん180ｇ 鶏もも竜田揚げ スナップえんどう ビーフンの炒め物 コーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ホキの青じそ焼 ピーマンの味噌炒め 豚肉と里芋の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ クリーム煮込みハンバーグ 人参グラッセ ズッキーニのトマト炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ アジのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー きのこのきんぴら 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉の生姜焼 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	344kcal	611kcal	221kcal	492kcal	270kcal	549kcal	166kcal	433kcal	362kcal	636kcal	エネルギー
	蛋白質	14.1g	19.9g	14.7g	20.4g	10.3g	16.3g	15.3g	21.0g	18.1g	24.2g	蛋白質
	脂　質	19.3g	20.2g	11.5g	12.4g	16.5g	17.4g	5.9g	6.8g	21.0g	22.0g	脂　質
	炭水化物	28.2g	84.7g	14.1g	71.3g	21.1g	80.1g	13.7g	70.1g	23.6g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	869mg	1322mg	965mg	1418mg	892mg	1347mg	836mg	1295mg	704mg	1158mg	ナトリウム
	塩　分	2.2g	3.4g	2.5g	3.6g	2.3g	3.4g	2.1g	3.3g	1.8g	2.9g	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	698kcal	1527kcal	641kcal	1453kcal	707kcal	1528kcal	637kcal	1460kcal	736kcal	1547kcal	エネルギー
	蛋白質	34.6g	53.4g	28.7g	46.1g	39.2g	57.1g	33.9g	52.7g	42.2g	59.9g	蛋白質
	脂　質	36.3g	40.8g	35.2g	37.9g	36.8g	39.6g	33.4g	37.8g	32.7g	35.5g	脂　質
	炭水化物	58.5g	228.5g	51.7g	223.2g	55.1g	228.0g	48.8g	217.8g	64.6g	235.2g	炭水化物
	ナトリウム	2513mg	3870mg	2514mg	3880mg	2404mg	3770mg	2209mg	3562mg	1830mg	3216mg	ナトリウム
	塩　分	6.4g	9.8g	6.4g	9.9g	6.1g	9.6g	5.6g	9.1g	4.7g	8.2g	塩　分

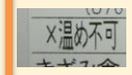
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。
鍋肌から気泡が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！）

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

変更は5月23日（火）までにご連絡下さい。
6月3日（土）お届け分より反映します。

朝食

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	しめじの中華玉子とじ	高野豆腐と法蓮草の含め煮	鶏肉と大豆の生姜煮	がんもどきの含め煮	スクランブルエッグ
	黒豆煮	大根の甘酢漬け	れんこんと人参の甘露煮	カラフルサラダ	洋風肉じゃが煮
	一夜漬（白菜・人参）	白菜と若芽のナムル	切昆布煮	一夜漬（大根・人参）	法蓮草ソテー
	★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	145kcal	303kcal	113kcal	271kcal	206kcal	364kcal	160kcal	318kcal	162kcal	320kcal	エネルギー
蛋白質	8.1g	11.8g	5.4g	9.1g	13.8g	17.5g	6.3g	10.0g	7.3g	11.0g	蛋白質
脂　質	6.6g	7.3g	2.9g	3.6g	9.6g	10.3g	9.0g	9.7g	9.1g	9.8g	脂　質
炭水化物	14.8g	47.5g	17.1g	49.8g	16.7g	49.4g	13.9g	46.6g	13.3g	46.0g	炭水化物
ナトリウム	608mg	1059mg	764mg	1215mg	632mg	1083mg	689mg	1140mg	522mg	973mg	ナトリウム
塩　分	1.5g	2.7g	1.9g	3.1g	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	1.3g	2.5g	塩　分

昼食

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	白身魚の生姜煮	ビーフストロガノフ	カレイとインゲンの煮物	鶏のカレー照煮込み	鮭の酒粕焼
	人参グラッセ	ブロッコリーのサラダ	五色煮	マッシュポテト	キヌサヤ
	ふきと油揚げの炒め煮	スパゲッティサラダ	カボチャとハムのサラダ	キャベツと豚肉のカキソース炒め	野菜の味噌風味
	法蓮草のごまマヨネーズ	★味噌汁	★味噌汁	若芽と春雨のサラダ	三色煮豆
	★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	209kcal	367kcal	307kcal	465kcal	231kcal	389kcal	311kcal	469kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
蛋白質	12.4g	16.1g	8.6g	12.3g	15.1g	18.8g	12.3g	16.0g	16.8g	20.5g	蛋白質
脂　質	10.4g	11.1g	20.8g	21.5g	10.7g	11.4g	18.5g	19.2g	2.6g	3.3g	脂　質
炭水化物	15.5g	48.2g	20.5g	53.2g	17.3g	50.0g	21.2g	53.9g	27.7g	60.4g	炭水化物
ナトリウム	1036mg	1487mg	785mg	1236mg	880mg	1331mg	684mg	1135mg	604mg	1055mg	ナトリウム
塩　分	2.6g	3.8g	2.0g	3.1g	2.2g	3.4g	1.7g	2.9g	1.5g	2.7g	塩　分

夕食

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏もも竜田揚げ	ホキの青じそ焼	クリーム煮込みハンバーグ	アジのごま焼	揚げ豆腐の挽肉あん
	スナップえんどう	ピーマンの味噌炒め	人参グラッセ	チンゲン菜とピーマンのソテー	豚肉の生姜焼
	ビーフンの炒め物	豚肉と里芋の煮物	ズッキーニのトマト炒め	きのこのきんぴら	マカロニとパプリカのサラダ
	コーンサラダ	キャベツとベーコンの和え物	青菜のわさび和え	白菜のおかかポン酢和え	★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	344kcal	502kcal	221kcal	379kcal	270kcal	428kcal	166kcal	324kcal	362kcal	520kcal	エネルギー
蛋白質	14.1g	17.8g	14.7g	18.4g	10.3g	14.0g	15.3g	19.0g	18.1g	21.8g	蛋白質
脂　質	19.3g	20.0g	11.5g	12.2g	16.5g	17.2g	5.9g	6.6g	21.0g	21.7g	脂　質
炭水化物	28.2g	60.9g	14.1g	46.8g	21.1g	53.8g	13.7g	46.4g	23.6g	56.3g	炭水化物
ナトリウム	869mg	1320mg	965mg	1416mg	892mg	1343mg	836mg	1287mg	704mg	1155mg	ナトリウム
塩　分	2.2g	3.4g	2.5g	3.6g	2.3g	3.4g	2.1g	3.3g	1.8g	2.9g	塩　分

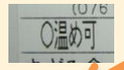
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	698kcal	1172kcal	641kcal	1115kcal	707kcal	1181kcal	637kcal	1111kcal	736kcal	1210kcal	エネルギー
蛋白質	34.6g	45.7g	28.7g	39.8g	39.2g	50.3g	33.9g	45.0g	42.2g	53.3g	蛋白質
脂　質	36.3g	38.4g	35.2g	37.3g	36.8g	38.9g	33.4g	35.5g	32.7g	34.8g	脂　質
炭水化物	58.5g	156.6g	51.7g	149.8g	55.1g	153.2g	48.8g	146.9g	64.6g	162.7g	炭水化物
ナトリウム	2513mg	3866mg	2514mg	3867mg	2404mg	3757mg	2209mg	3562mg	1830mg	3183mg	ナトリウム
塩　分	6.4g	9.8g	6.4g	9.8g	6.1g	9.6g	5.6g	9.1g	4.7g	8.1g	塩　分

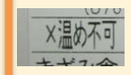
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。
鍋肌から気泡が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！）

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

朝食

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	枝豆とかにかまの煮物	えんどう豆とベーコン炒め	肉団子の甘酢煮	牛肉と根菜の煮物	昆布煮豆
	もやしサラダ	青菜のわさび和え	昆布の佃煮	若芽のゴマ酢和え	一夜漬
	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）

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	100kcal	272kcal	108kcal	280kcal	133kcal	305kcal	114kcal	286kcal	87kcal	259kcal	エネルギー
蛋白質	2.2g	5.9g	3.2g	6.9g	3.2g	6.9g	3.6g	7.3g	4.5g	8.2g	蛋白質
脂 質	5.0g	5.7g	6.1g	6.8g	6.0g	6.7g	4.5g	5.2g	3.6g	4.3g	脂 質
炭水化物	11.2g	49.3g	10.8g	48.9g	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	炭水化物
ナトリウム	570mg	1129mg	596mg	1155mg	543mg	1102mg	464mg	1023mg	529mg	1088mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.9g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g	塩 分

昼食

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏肉のデミソース煮	焼肉炒め	白身の竜田揚げ	鶏の照焼	鮭の西京焼
	切昆布と竹の子の煮物	金時豆の煮物	大根の千切煮	白菜と麩の玉子とじ	豚肉と大根の煮物
	青菜のおひたし	マリーネサラダ	野菜の三杯酢	ハムとブロッコリーのマリーネ	メンマの中華和え
	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）

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	157kcal	329kcal	199kcal	371kcal	185kcal	357kcal	175kcal	347kcal	198kcal	370kcal	エネルギー
蛋白質	6.3g	10.0g	6.1g	9.8g	7.5g	11.2g	7.1g	10.8g	8.8g	12.5g	蛋白質
脂 質	8.5g	9.2g	8.5g	9.2g	9.3g	10.0g	9.6g	10.3g	9.5g	10.2g	脂 質
炭水化物	15.7g	53.8g	25.1g	63.2g	16.9g	55.0g	14.8g	52.9g	19.3g	57.4g	炭水化物
ナトリウム	722mg	1281mg	802mg	1361mg	725mg	1284mg	856mg	1415mg	920mg	1479mg	ナトリウム
塩 分	1.8g	3.3g	2.0g	3.5g	1.8g	3.3g	2.2g	3.6g	2.3g	3.8g	塩 分

夕食

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	白身の味噌煮	鶏の西京焼き	白身魚しんじょう	赤魚の生姜煮	ナスと鶏肉のしぎ焼き
	五色煮豆	大根と椎茸の煮物	ひじきとベーコンの煮物	肉団子のソース炒め	ブロッコリーの煮物
	大根なます	若芽とパインの酢の物	赤玉南瓜の煮物	サラダスパゲティ	大豆大根煮
	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）	★味噌汁（とろみ）

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	164kcal	336kcal	160kcal	332kcal	228kcal	400kcal	245kcal	417kcal	216kcal	388kcal	エネルギー
蛋白質	9.0g	12.7g	6.0g	9.7g	6.5g	10.2g	9.3g	13.0g	7.5g	11.2g	蛋白質
脂 質	6.0g	6.7g	7.1g	7.8g	11.5g	12.2g	14.7g	15.4g	12.2g	12.9g	脂 質
炭水化物	18.2g	56.3g	17.9g	56.0g	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	19.3g	57.4g	炭水化物
ナトリウム	762mg	1321mg	765mg	1324mg	792mg	1351mg	849mg	1408mg	869mg	1428mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.4g	1.9g	3.4g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	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	421kcal	937kcal	467kcal	983kcal	546kcal	1062kcal	534kcal	1050kcal	501kcal	1017kcal	エネルギー
蛋白質	17.5g	28.6g	15.3g	26.4g	17.2g	28.3g	20.0g	31.1g	20.8g	31.9g	蛋白質
脂 質	19.5g	21.6g	21.7g	23.8g	26.8g	28.9g	28.8g	30.9g	25.3g	27.4g	脂 質
炭水化物	45.1g	159.4g	53.8g	168.1g	58.0g	172.3g	46.1g	160.4g	48.9g	163.2g	炭水化物
ナトリウム	2054mg	3731mg	2163mg	3840mg	2060mg	3737mg	2169mg	3846mg	2318mg	3995mg	ナトリウム
塩 分	5.2g	9.5g	5.5g	9.8g	5.2g	9.5g	5.5g	9.8g	5.9g	10.2g	塩 分

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

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「**〇温め可**」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５月２３日(火)までにご連絡下さい。
６月３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5月23日（火）までにご連絡下さい。
6月3日（土）お届け分より反映します。

	5月22日（月）			5月23日（火）			5月24日（水）			5月25日（木）			5月26日（金）		
朝食	★ごはん120g オムレツ トマト味のチャンプル 切昆布と大豆の煮物			★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ れんこんの土佐煮 じゃこサラダ ドレッシング（小袋）			★ごはん120g 鶏大豆 カリフラワーとウインナーのカレー炒め 法蓮草のおひたし			★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		
		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	181kcal	374kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	10.9g	14.2g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	5.9g	6.4g
	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	14.7g	56.6g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	605mg	606mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 ブロッコリー ぜんまいとミンチの煮物 竹輪の五色きんぴら			★ごはん120g 煮込みつくね 豚肉の細切り炒め 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花のなめこおろし			★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み 大豆の甘辛炒め イカの柚子和え			★ごはん120g カジキの幽庵焼 人参のレモン煮 レンコンの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け		
		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	251kcal	444kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	22.2g	64.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	981mg	982mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	725mg	726mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 さつま芋のコンソメ煮			★ごはん120g サワラの照焼 きんぴら 大根と小松菜の煮物 ササ身の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 豚ロースのジンジャーソース 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう ごぼうのごまよごし えびポテトサラダ			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ		
		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	236kcal	429kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	16.1g	16.6g
	炭水化物	25.1g	67.0g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	678mg	679mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	668kcal	1247kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	30.6g	32.1g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	45.0g	170.7g
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2289mg	2292mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	867kcal	1446kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	53.0g	62.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	45.9g	55.8g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	69.2g	194.9g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	76.9g	202.6g
	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	2363mg	2366mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g

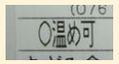
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

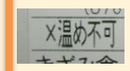
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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○×はココに表示

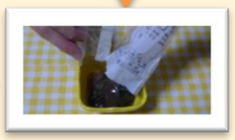




温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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！）

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

変更は5月23日（火）までにご連絡下さい。
6月3日（土）お届け分より反映します。

	5月22日（月）			5月23日（火）			5月24日（水）			5月25日（木）			5月26日（金）		
朝食	★ごはん150g オムレツ トマト味のチャンプル 切昆布と大豆の煮物 ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）			★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ れんこんの土佐煮 じゃこサラダ ドレッシング（小袋） ★すまし汁（若芽・豆腐）			★ごはん150g 鶏大豆 カリフラワーとウインナーのカレー炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁（揚げ・なめこ）			★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）		
		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	181kcal	435kcal	エネルギー	164kcal	418kcal	エネルギー	154kcal	429kcal	エネルギー	165kcal	425kcal	エネルギー	154kcal	414kcal
	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	11.3g	16.5g	たんぱく質	12.4g	18.7g	たんぱく質	11.0g	16.4g	たんぱく質	10.9g	16.5g
	脂質	8.6g	9.2g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	6.8g	9.3g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	5.9g	7.0g
	炭水化物	14.4g	68.9g	炭水化物	13.7g	67.6g	炭水化物	12.3g	66.8g	炭水化物	9.6g	63.8g	炭水化物	14.7g	69.5g
	ナトリウム	642mg	789mg	ナトリウム	634mg	829mg	ナトリウム	709mg	935mg	ナトリウム	594mg	817mg	ナトリウム	605mg	831mg
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 ブロッコリー ぜんまいとミンチの煮物 四色豆腐 ★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★ごはん150g 煮込みつくね 豚肉の細切り炒め 白菜のごま味噌和え ★味噌汁（小松菜・切干）			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花のなめこおろし ★味噌汁（若芽・しめじ）			★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み 大豆の甘辛炒め イカの柚子和え ★味噌汁（豆腐・巻麩）			★ごはん150g カジキの幽庵焼 オクラ レンコンの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		
		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	204kcal	461kcal	エネルギー	230kcal	488kcal	エネルギー	234kcal	489kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	221kcal	475kcal
	たんぱく質	17.8g	22.9g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	14.1g	20.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	9.3g	10.5g	脂質	10.9g	11.5g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	22.2g	77.4g	炭水化物	16.0g	70.6g	炭水化物	20.5g	76.1g	炭水化物	13.0g	67.5g
	ナトリウム	1022mg	1255mg	ナトリウム	869mg	1099mg	ナトリウム	816mg	1090mg	ナトリウム	824mg	1051mg	ナトリウム	686mg	833mg
	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁（切干・なめこ）			★ごはん150g サワラの照焼 きんぴら 大根と小松菜の煮物 ササ身の醤油マヨネーズ ★味噌汁（巻麩・えのき）			★ごはん150g 豚ロースのジンジャーソース 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★すまし汁（椎茸・豆腐）			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう ごぼうのごまよごし 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 ボイル野菜 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）		
		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	214kcal	471kcal	エネルギー	227kcal	489kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	256kcal	532kcal	エネルギー	226kcal	481kcal
	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	15.8g	21.1g	たんぱく質	14.6g	20.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g
	脂質	12.4g	13.2g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	11.0g	13.5g	脂質	12.4g	13.2g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	11.6g	67.1g	炭水化物	12.0g	66.3g	炭水化物	21.5g	76.0g	炭水化物	15.8g	70.4g
	ナトリウム	737mg	965mg	ナトリウム	786mg	1013mg	ナトリウム	608mg	755mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	762mg	1036mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.6g
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	599kcal	1367kcal	エネルギー	621kcal	1395kcal	エネルギー	621kcal	1406kcal	エネルギー	641kcal	1444kcal	エネルギー	601kcal	1370kcal
	たんぱく質	42.4g	57.8g	たんぱく質	42.7g	58.7g	たんぱく質	46.1g	62.9g	たんぱく質	39.7g	57.4g	たんぱく質	41.0g	56.9g
	脂質	29.7g	31.9g	脂質	28.5g	31.1g	脂質	30.1g	34.3g	脂質	29.4g	34.4g	脂質	29.2g	31.7g
	炭水化物	41.2g	205.9g	炭水化物	47.5g	212.1g	炭水化物	40.3g	203.7g	炭水化物	51.6g	215.9g	炭水化物	43.5g	207.4g
	ナトリウム	2401mg	3009mg	ナトリウム	2289mg	2941mg	ナトリウム	2133mg	2780mg	ナトリウム	2094mg	2772mg	ナトリウム	2053mg	2700mg
	食塩相当量	6.1g	7.7g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	798kcal	1566kcal	エネルギー	828kcal	1602kcal	エネルギー	819kcal	1604kcal	エネルギー	838kcal	1641kcal	エネルギー	808kcal	1577kcal
	たんぱく質	50.3g	65.7g	たんぱく質	48.8g	64.8g	たんぱく質	53.0g	69.8g	たんぱく質	47.4g	65.1g	たんぱく質	47.1g	63.0g
	脂質	36.7g	38.9g	脂質	35.6g	38.2g	脂質	37.1g	41.3g	脂質	36.4g	41.4g	脂質	36.3g	38.8g
	炭水化物	69.4g	234.1g	炭水化物	79.4g	244.0g	炭水化物	69.2g	232.6g	炭水化物	79.4g	243.7g	炭水化物	75.4g	239.3g
	ナトリウム	2477mg	3085mg	ナトリウム	2363mg	3015mg	ナトリウム	2207mg	2854mg	ナトリウム	2170mg	2848mg	ナトリウム	2127mg	2774mg
	食塩相当量	6.3g	7.8g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g

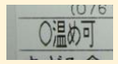
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

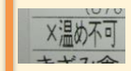
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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○×はココに表示

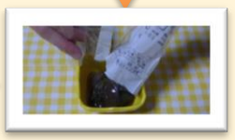




温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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！）

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）

（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5月23日（火）までにご連絡下さい。
6月3日（土）お届け分より反映します。

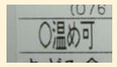
	5月22日（月）			5月23日（火）			5月24日（水）			5月25日（木）			5月26日（金）		
朝食	★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ（小袋） れんこんの土佐煮 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ポテトマサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g チキンボールのあんからめ 野菜のトマト煮 青菜のわさび和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ れんこんと油揚の煮物 大根サラダ		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	247kcal	490kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	14.5g	15.1g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	15.9g	16.5g
	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	20.7g	73.5g
	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	578mg	579mg
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	383mg	444mg
	リン	147mg	212mg	リン	150mg	215mg	リン	108mg	173mg	リン	107mg	172mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ さっぱりポテトサラダ 一口ナスのオランダ煮			★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 鮭と野菜のごま味噌蒸し レインボーサラダ 春雨の煮びたし			★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		
		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	384kcal	627kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	32.6g	85.4g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	719mg	780mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	612mg	673mg
	リン	152mg	217mg	リン	147mg	212mg	リン	166mg	231mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ			★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g キスフライ トンカツソース 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		
		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	367kcal	610kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	372kcal	615kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	51.5g	104.3g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	452mg	453mg
	カリウム	636mg	697mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	718mg	779mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	660mg	721mg
	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	169mg	234mg	リン	156mg	221mg	リン	149mg	214mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.2g
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	1011kcal	1740kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	62.9g	64.7g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	105.5g	263.9g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	1523mg	1526mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1761mg	1764mg	ナトリウム	1762mg	1765mg
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1532mg	1715mg	カリウム	1577mg	1760mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1655mg	1838mg
	リン	435mg	630mg	リン	441mg	636mg	リン	443mg	638mg	リン	413mg	608mg	リン	440mg	635mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1082kcal	1811kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	63.0g	64.8g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	117.0g	275.4g	炭水化物	100.5g	258.9g
	ナトリウム	1526mg	1529mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1763mg	1766mg
	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1745mg	1928mg
	リン	441mg	636mg	リン	446mg	641mg	リン	450mg	645mg	リン	419mg	614mg	リン	445mg	640mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g

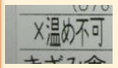
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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！）

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）

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

変更は5月23日（火）までにご連絡下さい。
6月3日（土）お届け分より反映します。

朝食

5月22日（月）			5月23日（火）			5月24日（水）			5月25日（木）			5月26日（金）		
★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ（小袋） トマト味のチャンプル 黒豆煮			★ごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ カボチャとハムのサラダ 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g 鶏のごま酢煮 中華うま煮炒め 大根の酢漬け			★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		
	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	261kcal	551kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	12.1g	17.0g
脂質	15.2g	15.9g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	9.4g	72.3g
ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	587mg	588mg
カリウム	583mg	655mg	カリウム	280mg	352mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	395mg	467mg
リン	227mg	304mg	リン	166mg	243mg	リン	155mg	232mg	リン	142mg	219mg	リン	147mg	224mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g

昼食

5月22日（月）			5月23日（火）			5月24日（水）			5月25日（木）			5月26日（金）		
★ごはん180g サワラのごま醤油焼 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら ビーフンの中華和え			★ごはん180g 焼肉炒め 里芋とイカの煮物 青菜のわさび和え			★ごはん180g 鮭の西京焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★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 カジキの幽庵焼 オクラ なすの中華風南蛮漬け さっぱりポテトサラダ		
	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	273kcal	563kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.0g	16.7g
炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	15.1g	78.0g
ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	679mg	680mg
カリウム	412mg	484mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	498mg	570mg
リン	210mg	287mg	リン	207mg	284mg	リン	236mg	313mg	リン	234mg	311mg	リン	181mg	258mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g

間食

5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）
◎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

夕食

5月22日（月）			5月23日（火）			5月24日（水）			5月25日（木）			5月26日（金）		
★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ			★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ			★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g キスフライ トンカツソース 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 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ		
	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	278kcal	568kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g
脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	22.0g	22.7g
炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	38.1g	101.0g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.5g	82.4g
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	556mg	557mg
カリウム	402mg	474mg	カリウム	718mg	790mg	カリウム	715mg	787mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	486mg	558mg
リン	128mg	205mg	リン	222mg	299mg	リン	175mg	252mg	リン	196mg	273mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g

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	812kcal	1682kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal
たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	46.0g	60.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質	46.1g	48.2g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	40.7g	42.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	49.9g	52.0g
炭水化物	51.5g	240.2g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	44.0g	232.7g
ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1376mg	1592mg	カリウム	1379mg	1595mg
リン	565mg	796mg	リン	595mg	826mg	リン	566mg	797mg	リン	572mg	803mg	リン	506mg	737mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g

合計（間食込）

エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	46.8g	61.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質	46.3g	48.4g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	50.1g	52.2g
炭水化物	74.5g	263.2g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	104.3g	293.0g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	74.5g	263.2g
ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1824mg	1827mg
カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1559mg	1775mg
リン	577mg	808mg	リン	606mg	837mg	リン	580mg	811mg	リン	584mg	815mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g

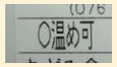
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

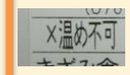
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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！）

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）