# 【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30日（火）までにご連絡下さい。**
**6月10日（土）お届け分より反映します。**

## 朝食

| | 5月29日（月） | | 5月30日（火） | | 5月31日（水） | | 6月1日（木） | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★やわらかごはん180ｇ<br>トマトビーンズ<br>魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>厚焼玉子<br>ひじき煮<br>たたきごぼう<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>ウインナーポトフ<br>塩野菜炒め<br>コーンソテー<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>カレイ塩焼<br>切干大根煮<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>チンゲン菜の明太炒め<br>一夜漬（白菜・昆布）<br>★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 | 222kcal | 488kcal | 167kcal | 450kcal | 184kcal | 458kcal | 87kcal | 354kcal | 87kcal | 359kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 9.8g | 15.5g | 7.2g | 13.3g | 5.4g | 11.5g | 8.2g | 13.8g | 5.7g | 11.9g | 蛋白質 |
| 脂　質 | 11.8g | 12.7g | 8.2g | 9.1g | 10.8g | 11.8g | 2.1g | 3.0g | 2.4g | 3.4g | 脂　質 |
| 炭水化物 | 18.8g | 74.9g | 17.0g | 76.9g | 16.5g | 73.8g | 10.2g | 66.6g | 11.3g | 68.2g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 413mg | 866mg | 730mg | 1183mg | 556mg | 1010mg | 587mg | 1041mg | 762mg | 1263mg | ナトリウム |
| 塩　分 | 1.1g | 2.2g | 1.9g | 3.0g | 1.4g | 2.6g | 1.5g | 2.6g | 1.9g | 3.2g | 塩　分 |

## 昼食

| | 5月29日（月） | | 5月30日（火） | | 5月31日（水） | | 6月1日（木） | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★やわらかごはん180ｇ<br>カルビ丼の具<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>大根の梅和え<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>サワラの蒲焼<br>キャベツといんげんのソテー<br>味噌ジャガ煮<br>野菜の三杯酢<br>★すまし汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>ロールキャベツトマト煮込み<br>キヌサヤ<br>菜の花のツナ炒め<br>かぼきんサラダ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>えびカツ<br>スパトマト炒め<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>コールスローサラダ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>アジの照焼<br>人参のきんぴら<br>麩とえのきのさっと煮<br>和風マヨネーズ和え<br>★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 | 249kcal | 521kcal | 250kcal | 515kcal | 258kcal | 543kcal | 410kcal | 677kcal | 261kcal | 527kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 13.6g | 19.7g | 13.4g | 19.4g | 10.2g | 17.0g | 12.6g | 18.4g | 16.6g | 22.3g | 蛋白質 |
| 脂　質 | 12.6g | 13.6g | 10.9g | 12.2g | 13.0g | 15.6g | 25.7g | 26.6g | 13.8g | 14.7g | 脂　質 |
| 炭水化物 | 21.6g | 78.4g | 23.4g | 78.4g | 26.5g | 82.1g | 31.0g | 87.2g | 16.7g | 73.0g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 1191mg | 1691mg | 1020mg | 1410mg | 867mg | 1319mg | 866mg | 1327mg | 881mg | 1334mg | ナトリウム |
| 塩　分 | 3.0g | 4.3g | 2.6g | 3.6g | 2.2g | 3.4g | 2.2g | 3.4g | 2.2g | 3.4g | 塩　分 |

## 夕食

| | 5月29日（月） | | 5月30日（火） | | 5月31日（水） | | 6月1日（木） | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★やわらかごはん180ｇ<br>ブリの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>ーロナスのオランダ煮<br>野菜のごま和え<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>大根とつくねの煮物<br>切昆布としめじの煮物<br>春雨とツナのサラダ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>鯖のおろしポン酢<br>オクラ<br>れんこんとさつま揚の煮物<br>若芽としらすのおひたし<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>鶏のごまタレ煮<br>チンゲン菜ソテー<br>白菜とミンチの中華炒め<br>もずくとなめこの三杯酢<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>ブロッコリーのホイコーロー<br>大豆と椎茸の煮物<br>春雨の中華和え<br>★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 | 317kcal | 584kcal | 230kcal | 498kcal | 184kcal | 450kcal | 220kcal | 487kcal | 259kcal | 529kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 14.5g | 20.4g | 10.0g | 15.8g | 14.6g | 20.2g | 12.9g | 18.7g | 14.0g | 19.9g | 蛋白質 |
| 脂　質 | 22.6g | 23.5g | 13.8g | 14.7g | 7.1g | 8.0g | 11.9g | 12.8g | 11.0g | 11.9g | 脂　質 |
| 炭水化物 | 14.2g | 70.5g | 19.2g | 75.7g | 14.5g | 70.6g | 13.1g | 69.6g | 27.3g | 84.4g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 786mg | 1241mg | 878mg | 1358mg | 994mg | 1453mg | 989mg | 1442mg | 762mg | 1214mg | ナトリウム |
| 塩　分 | 2.0g | 3.2g | 2.2g | 3.5g | 2.5g | 3.7g | 2.5g | 3.7g | 1.9g | 3.1g | 塩　分 |

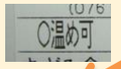
| 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 788kcal | 1593kcal | 647kcal | 1463kcal | 626kcal | 1451kcal | 717kcal | 1518kcal | 607kcal | 1415kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 37.9g | 55.6g | 30.6g | 48.5g | 30.2g | 48.7g | 33.7g | 50.9g | 36.3g | 54.1g | 蛋白質 |
| 脂　質 | 47.0g | 49.8g | 32.9g | 36.0g | 30.9g | 35.4g | 39.7g | 42.4g | 27.2g | 30.0g | 脂　質 |
| 炭水化物 | 54.6g | 223.8g | 59.6g | 231.0g | 57.5g | 226.5g | 54.3g | 223.4g | 55.3g | 225.6g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 2390mg | 3798mg | 2628mg | 3951mg | 2417mg | 3782mg | 2442mg | 3810mg | 2405mg | 3811mg | ナトリウム |
| 塩　分 | 6.1g | 9.7g | 6.7g | 10.0g | 6.1g | 9.6g | 6.2g | 9.7g | 6.1g | 9.7g | 塩　分 |

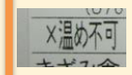
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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30日（火）までにご連絡下さい。**
**6月10日（土）お届け分より反映します。**

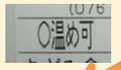
| | | 5月29日（月） | | 5月30日（火） | | 5月31日（水） | | 6月1日（木） | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | トマトビーンズ | | 厚焼玉子 | | ウインナーポトフ | | カレイ塩焼 | | 竹輪とインゲンの玉子とじ | | |
| | | 魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味 | | ひじき煮 | | 塩野菜炒め | | 切干大根煮 | | チンゲン菜の明太炒め | | |
| | | フレンチマカロニ | | たたきごぼう | | コーンソテー | | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | | 一夜漬（白菜・昆布） | | |
| | | ★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 | 222kcal | 380kcal | 167kcal | 325kcal | 184kcal | 342kcal | 87kcal | 245kcal | 87kcal | 245kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 9.8g | 13.5g | 7.2g | 10.9g | 5.4g | 9.1g | 8.2g | 11.9g | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 11.8g | 12.5g | 8.2g | 8.9g | 10.8g | 11.5g | 2.1g | 2.8g | 2.4g | 3.1g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 18.8g | 51.5g | 17.0g | 49.7g | 16.5g | 49.2g | 10.2g | 42.9g | 11.3g | 44.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 413mg | 864mg | 730mg | 1181mg | 556mg | 1007mg | 587mg | 1038mg | 762mg | 1213mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 1.1g | 2.2g | 1.9g | 3.0g | 1.4g | 2.6g | 1.5g | 2.6g | 1.9g | 3.1g | 塩　分 |
| 昼食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | カルビ丼の具 | | サワラの蒲焼 | | ロールキャベツトマト煮込み | | えびカツ | | アジの照焼 | | |
| | | ハムとブロッコリーのマリーネ | | キャベツといんげんのソテー | | キヌサヤ | | スパトマト炒め | | 人参のきんぴら | | |
| | | 大根の梅和え | | 味噌ジャガ煮 | | 菜の花のツナ炒め | | 豚肉と野菜の生姜炒め | | 麩とえのきのさっと煮 | | |
| | | ★味噌汁 | | 野菜の三杯酢 | | かぼきんサラダ | | コールスローサラダ | | 和風マヨネーズ和え | | |
| | | | | ★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 | 249kcal | 407kcal | 250kcal | 408kcal | 258kcal | 416kcal | 410kcal | 568kcal | 261kcal | 419kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 13.6g | 17.3g | 13.4g | 17.1g | 10.2g | 13.9g | 12.6g | 16.3g | 16.6g | 20.3g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 12.6g | 13.3g | 10.9g | 11.6g | 13.0g | 13.7g | 25.7g | 26.4g | 13.8g | 14.5g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 21.6g | 54.3g | 23.4g | 56.1g | 26.5g | 59.2g | 31.0g | 63.7g | 16.7g | 49.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1191mg | 1642mg | 1020mg | 1471mg | 867mg | 1318mg | 866mg | 1317mg | 881mg | 1332mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 3.0g | 4.2g | 2.6g | 3.7g | 2.2g | 3.4g | 2.2g | 3.3g | 2.2g | 3.4g | 塩　分 |
| 夕食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | ブリの磯辺焼 | | 大根とつくねの煮物 | | 鯖のおろしポン酢 | | 鶏のごまタレ煮 | | ブロッコリーのホイコーロー | | |
| | | 人参のレモン煮 | | 切昆布としめじの煮物 | | オクラ | | チンゲン菜ソテー | | 大豆と椎茸の煮物 | | |
| | | ーロナスのオランダ煮 | | 春雨とツナのサラダ | | れんこんとさつま揚の煮物 | | 白菜とミンチの中華炒め | | 春雨の中華和え | | |
| | | 野菜のごま和え | | ★味噌汁 | | 若芽としらすのおひたし | | もずくとなめこの三杯酢 | | ★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 | 317kcal | 475kcal | 230kcal | 388kcal | 184kcal | 342kcal | 220kcal | 378kcal | 259kcal | 417kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 14.5g | 18.2g | 10.0g | 13.7g | 14.6g | 18.3g | 12.9g | 16.6g | 14.0g | 17.7g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 22.6g | 23.3g | 13.8g | 14.5g | 7.1g | 7.8g | 11.9g | 12.6g | 11.0g | 11.7g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 14.2g | 46.9g | 19.2g | 51.9g | 14.5g | 47.2g | 13.1g | 45.8g | 27.3g | 60.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 786mg | 1237mg | 878mg | 1329mg | 994mg | 1445mg | 989mg | 1440mg | 762mg | 1213mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 2.0g | 3.1g | 2.2g | 3.4g | 2.5g | 3.7g | 2.5g | 3.7g | 1.9g | 3.1g | 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 | 788kcal | 1262kcal | 647kcal | 1121kcal | 626kcal | 1100kcal | 717kcal | 1191kcal | 607kcal | 1081kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 37.9g | 49.0g | 30.6g | 41.7g | 30.2g | 41.3g | 33.7g | 44.8g | 36.3g | 47.4g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 47.0g | 49.1g | 32.9g | 35.0g | 30.9g | 33.0g | 39.7g | 41.8g | 27.2g | 29.3g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 54.6g | 152.7g | 59.6g | 157.7g | 57.5g | 155.6g | 54.3g | 152.4g | 55.3g | 153.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2390mg | 3743mg | 2628mg | 3981mg | 2417mg | 3770mg | 2442mg | 3795mg | 2405mg | 3758mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 6.1g | 9.5g | 6.7g | 10.1g | 6.1g | 9.6g | 6.2g | 9.7g | 6.1g | 9.6g | 塩　分 |

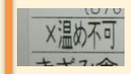
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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29日（月） | 5月30日（火） | 5月31日（水） | 6月1日（木） | 6月2日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | 法蓮草と油揚げの煮物 | 豚すき | 鶏団子の中華風 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | はんぺんの玉子とじ |
| | ミックスマカロニサラダ | 青菜のおひたし | ふきの煮物 | マリーネサラダ | 昆布の佃煮 |
| | ★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 | 130kcal | 302kcal | 84kcal | 256kcal | 90kcal | 262kcal | 120kcal | 292kcal | 106kcal | 278kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 3.3g | 7.0g | 3.2g | 6.9g | 3.1g | 6.8g | 3.4g | 7.1g | 2.5g | 6.2g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 8.4g | 9.1g | 3.2g | 3.9g | 3.6g | 4.3g | 6.8g | 7.5g | 4.7g | 5.4g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 10.9g | 49.0g | 11.6g | 49.7g | 12.0g | 50.1g | 11.0g | 49.1g | 14.1g | 52.2g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 560mg | 1119mg | 520mg | 1079mg | 558mg | 1117mg | 536mg | 1095mg | 547mg | 1106mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 1.4g | 2.8g | 1.3g | 2.7g | 1.4g | 2.8g | 1.4g | 2.8g | 1.4g | 2.8g | 塩 分 |

## 昼食

| | 5月29日（月） | 5月30日（火） | 5月31日（水） | 6月1日（木） | 6月2日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | 和風煮込みハンバーグ | 赤魚の味噌煮 | スパイシーチキン | とんかつ | 白身の味噌煮 |
| | 枝豆とかにかまの煮物 | 大根と椎茸の煮物 | ひじきと大豆の煮物 | 黒豆煮 | 五色煮豆 |
| | ベーコンのごま酢和え | パスタのサラダ | 竹輪の五色きんぴら | 法蓮草のおひたし | 大根とひじきの煮物 |
| | ★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 | 204kcal | 376kcal | 209kcal | 381kcal | 216kcal | 388kcal | 165kcal | 337kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 7.8g | 11.5g | 7.3g | 11.0g | 7.5g | 11.2g | 8.8g | 12.5g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 7.8g | 8.5g | 10.8g | 11.5g | 11.7g | 12.4g | 11.6g | 12.3g | 5.8g | 6.5g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 16.8g | 54.9g | 18.7g | 56.8g | 18.2g | 56.3g | 20.2g | 58.3g | 20.2g | 58.3g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 902mg | 1461mg | 866mg | 1425mg | 821mg | 1380mg | 772mg | 1331mg | 954mg | 1513mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 2.3g | 3.7g | 2.2g | 3.6g | 2.1g | 3.5g | 2.0g | 3.4g | 2.4g | 3.8g | 塩 分 |

## 夕食

| | 5月29日（月） | 5月30日（火） | 5月31日（水） | 6月1日（木） | 6月2日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | 鮭の照焼 | クリームコロッケ | 白身のおろし煮 | 赤魚の生姜煮 | 鶏肉のデミソース煮 |
| | 菜の花のおひたし | 鶏肉のすき焼き煮 | 切昆布と竹の子の煮物 | 肉団子の甘酢煮 | 大根とベーコンの煮物 |
| | 白菜と若芽の煮物 | 野菜の味噌風味 | 野菜の三杯酢 | 南瓜とハムのサラダ | 若芽とパインの酢の物 |
| | ★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 | 168kcal | 340kcal | 186kcal | 358kcal | 155kcal | 327kcal | 196kcal | 368kcal | 182kcal | 354kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 7.3g | 11.0g | 6.3g | 10.0g | 6.6g | 10.3g | 8.6g | 12.3g | 6.7g | 10.4g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 8.3g | 9.0g | 9.1g | 9.8g | 6.0g | 6.7g | 8.9g | 9.6g | 10.0g | 10.7g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 16.4g | 54.5g | 19.7g | 57.8g | 18.4g | 56.5g | 18.9g | 57.0g | 16.0g | 54.1g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 800mg | 1359mg | 797mg | 1356mg | 890mg | 1449mg | 838mg | 1397mg | 659mg | 1218mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 2.0g | 3.5g | 2.0g | 3.4g | 2.3g | 3.7g | 2.1g | 3.6g | 1.7g | 3.1g | 塩 分 |

## 合計

| 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 | 462kcal | 978kcal | 474kcal | 990kcal | 454kcal | 970kcal | 532kcal | 1048kcal | 453kcal | 969kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 16.3g | 27.4g | 17.3g | 28.4g | 17.0g | 28.1g | 19.5g | 30.6g | 18.0g | 29.1g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 24.5g | 26.6g | 23.1g | 25.2g | 21.3g | 23.4g | 27.3g | 29.4g | 20.5g | 22.6g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 44.1g | 158.4g | 50.0g | 164.3g | 48.6g | 162.9g | 50.1g | 164.4g | 50.3g | 164.6g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 2262mg | 3939mg | 2183mg | 3860mg | 2269mg | 3946mg | 2146mg | 3823mg | 2160mg | 3837mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 5.8g | 10.0g | 5.6g | 9.8g | 5.8g | 10.0g | 5.5g | 9.7g | 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「**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３０日(火)までにご連絡下さい。
６月１０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30日（火）までにご連絡下さい。**
**6月10日（土）お届け分より反映します。**

| | 5月29日（月） | | | 5月30日（火） | | | 5月31日（水） | | | 6月1日（木） | | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん120g<br>チキンボールのあんからめ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>きんぴられんこん | | | ★ごはん120g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>大根の酢漬け | | | ★ごはん120g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>春菊のなめこ和え<br>白菜の煮びたし | | | ★ごはん120g<br>青菜の玉子あんかけ<br>ひじきと大豆の煮物<br>スナップえんどう<br>マヨネーズ（小袋） | | | ★ごはん120g<br>高野豆腐インゲン煮<br>豚肉となめこのカレー炒め<br>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 | 210kcal | 403kcal | エネルギー | 161kcal | 354kcal | エネルギー | 182kcal | 375kcal | エネルギー | 143kcal | 336kcal | エネルギー | 164kcal | 357kcal |
| | たんぱく質 | 10.4g | 13.7g | たんぱく質 | 10.8g | 14.1g | たんぱく質 | 14.2g | 17.5g | たんぱく質 | 9.8g | 13.1g | たんぱく質 | 10.4g | 13.7g |
| | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | 脂質 | 8.6g | 9.1g | 脂質 | 6.4g | 6.9g | 脂質 | 9.5g | 10.0g |
| | 炭水化物 | 20.0g | 61.9g | 炭水化物 | 10.5g | 52.4g | 炭水化物 | 11.8g | 53.7g | 炭水化物 | 14.1g | 56.0g | 炭水化物 | 10.3g | 52.2g |
| | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 512mg | 513mg | ナトリウム | 519mg | 520mg | ナトリウム | 573mg | 574mg | ナトリウム | 656mg | 657mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん120g<br>ホッケの幽庵焼<br>人参のきんぴら<br>野菜入りトマトビーンズ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物 | | | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>菜の花のツナ炒め<br>れんこんの梅和え | | | ★ごはん120g<br>鮭のごま焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>五色煮<br>ハムの和風サラダ | | | ★ごはん120g<br>手作りハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーの明太子煮<br>じゃが芋のごま風味サラダ | | | ★ごはん120g<br>ホッケの磯辺焼<br>ブロッコリー<br>バンバンジーサラダ<br>きんぴら | | |
| | | 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 | 223kcal | 416kcal | エネルギー | 226kcal | 419kcal | エネルギー | 220kcal | 413kcal | エネルギー | 281kcal | 474kcal | エネルギー | 198kcal | 391kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g | 19.8g | たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | たんぱく質 | 15.4g | 18.7g | たんぱく質 | 18.1g | 21.4g | たんぱく質 | 15.5g | 18.8g |
| | 脂質 | 10.2g | 10.7g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 11.3g | 11.8g | 脂質 | 7.4g | 7.9g |
| | 炭水化物 | 14.3g | 56.2g | 炭水化物 | 20.8g | 62.7g | 炭水化物 | 12.5g | 54.4g | 炭水化物 | 26.9g | 68.8g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g |
| | ナトリウム | 687mg | 688mg | ナトリウム | 900mg | 901mg | ナトリウム | 713mg | 714mg | ナトリウム | 812mg | 813mg | ナトリウム | 698mg | 699mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 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 |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g<br>いかと野菜の煮物<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>南瓜とツナのサラダ | | | ★ごはん120g<br>白身の竜田揚げ<br>塩枝豆<br>野菜の酒粕煮込み<br>ゴボウのごま味噌和え | | | ★ごはん120g<br>車麩の玉子とじ<br>菜の花と豆腐の麻婆いため<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え | | | ★ごはん120g<br>ブリ大根<br>中華野菜<br>なめこの酢味噌和え | | | ★ごはん120g<br>鶏肉の梅照焼<br>ミックスマカロニソテー<br>里芋と人参の味噌煮<br>大根とひじきの煮物 | | |
| | | 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 | 225kcal | 418kcal | エネルギー | 271kcal | 464kcal | エネルギー | 232kcal | 425kcal | エネルギー | 235kcal | 428kcal | エネルギー | 272kcal | 465kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 20.6g | たんぱく質 | 17.2g | 20.5g | たんぱく質 | 15.9g | 19.2g | たんぱく質 | 15.9g | 19.2g | たんぱく質 | 16.6g | 19.9g |
| | 脂質 | 8.3g | 8.8g | 脂質 | 12.2g | 12.7g | 脂質 | 9.1g | 9.6g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 12.1g | 12.6g |
| | 炭水化物 | 20.4g | 62.3g | 炭水化物 | 22.5g | 64.4g | 炭水化物 | 23.2g | 65.1g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 22.6g | 64.5g |
| | ナトリウム | 920mg | 921mg | ナトリウム | 731mg | 732mg | ナトリウム | 829mg | 830mg | ナトリウム | 889mg | 890mg | ナトリウム | 751mg | 752mg |
| | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 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 | 658kcal | 1237kcal | エネルギー | 658kcal | 1237kcal | エネルギー | 634kcal | 1213kcal | エネルギー | 659kcal | 1238kcal | エネルギー | 634kcal | 1213kcal |
| | たんぱく質 | 44.2g | 54.1g | たんぱく質 | 43.3g | 53.2g | たんぱく質 | 45.5g | 55.4g | たんぱく質 | 43.8g | 53.7g | たんぱく質 | 42.5g | 52.4g |
| | 脂質 | 28.3g | 29.8g | 脂質 | 30.8g | 32.3g | 脂質 | 29.3g | 30.8g | 脂質 | 27.8g | 29.3g | 脂質 | 29.0g | 30.5g |
| | 炭水化物 | 54.7g | 180.4g | 炭水化物 | 53.8g | 179.5g | 炭水化物 | 47.5g | 173.2g | 炭水化物 | 61.1g | 186.8g | 炭水化物 | 50.7g | 176.4g |
| | ナトリウム | 2247mg | 2250mg | ナトリウム | 2143mg | 2146mg | ナトリウム | 2061mg | 2064mg | ナトリウム | 2274mg | 2277mg | ナトリウム | 2105mg | 2108mg |
| | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 859kcal | 1438kcal | エネルギー | 855kcal | 1434kcal | エネルギー | 841kcal | 1420kcal | エネルギー | 857kcal | 1436kcal | エネルギー | 831kcal | 1410kcal |
| | たんぱく質 | 51.6g | 61.5g | たんぱく質 | 51.0g | 60.9g | たんぱく質 | 51.6g | 61.5g | たんぱく質 | 50.7g | 60.6g | たんぱく質 | 50.2g | 60.1g |
| | 脂質 | 35.3g | 36.8g | 脂質 | 37.8g | 39.3g | 脂質 | 36.4g | 37.9g | 脂質 | 34.8g | 36.3g | 脂質 | 36.0g | 37.5g |
| | 炭水化物 | 83.6g | 209.3g | 炭水化物 | 81.6g | 207.3g | 炭水化物 | 79.4g | 205.1g | 炭水化物 | 90.0g | 215.7g | 炭水化物 | 78.5g | 204.2g |
| | ナトリウム | 2324mg | 2327mg | ナトリウム | 2219mg | 2222mg | ナトリウム | 2135mg | 2138mg | ナトリウム | 2348mg | 2351mg | ナトリウム | 2181mg | 2184mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g |

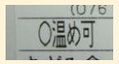
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

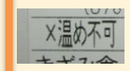
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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

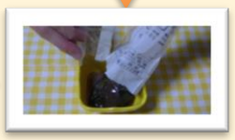



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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30日（火）までにご連絡下さい。**
**6月10日（土）お届け分より反映します。**

## 朝食

| 5月29日（月） | | | 5月30日（火） | | | 5月31日（水） | | | 6月1日（木） | | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ★ごはん150g<br>チキンボールのあんからめ<br>高野豆腐の煮物<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★すまし汁（椎茸・錦糸玉子） | | | ★ごはん150g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>大根の酢漬け<br>★味噌汁（小松菜・切干） | | | ★ごはん150g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>春菊のなめこ和え<br>白菜の煮びたし<br>★味噌汁（若芽・キャベツ） | | | ★ごはん150g<br>青菜の玉子あんかけ<br>ひじきと大豆の煮物<br>スナップえんどう<br>マヨネーズ（小袋）<br>★味噌汁（巻麩・揚げ） | | | ★ごはん150g<br>高野豆腐インゲン煮<br>豚肉となめこのカレー炒め<br>青菜のおかかマヨネーズ和え<br>★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 | 189kcal | 450kcal | エネルギー | 161kcal | 419kcal | エネルギー | 182kcal | 439kcal | エネルギー | 143kcal | 425kcal | エネルギー | 164kcal | 418kcal |
| たんぱく質 | 12.2g | 17.7g | たんぱく質 | 10.8g | 16.0g | たんぱく質 | 14.2g | 19.4g | たんぱく質 | 9.8g | 16.5g | たんぱく質 | 10.4g | 15.5g |
| 脂質 | 10.2g | 11.5g | 脂質 | 8.5g | 9.3g | 脂質 | 8.6g | 9.4g | 脂質 | 6.4g | 9.0g | 脂質 | 9.5g | 10.1g |
| 炭水化物 | 11.6g | 66.2g | 炭水化物 | 10.5g | 65.7g | 炭水化物 | 11.8g | 66.8g | 炭水化物 | 14.1g | 69.4g | 炭水化物 | 10.3g | 64.8g |
| ナトリウム | 644mg | 819mg | ナトリウム | 512mg | 742mg | ナトリウム | 519mg | 794mg | ナトリウム | 573mg | 800mg | ナトリウム | 656mg | 803mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.0g |

## 昼食

| 5月29日（月） | | | 5月30日（火） | | | 5月31日（水） | | | 6月1日（木） | | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ★ごはん150g<br>ホッケの幽庵焼<br>人参のきんぴら<br>野菜入りトマトビーンズ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>★味噌汁（豆腐・巻麩） | | | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>菜の花のツナ炒め<br>れんこんの梅和え<br>★すまし汁（えのき・おつゆ麩） | | | ★ごはん150g<br>鮭のちゃんちゃ焼き<br>五色煮<br>ハムの和風サラダ<br>★すまし汁（椎茸・豆腐） | | | ★ごはん150g<br>手作りハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーの明太子煮<br>じゃが芋のごま風味サラダ<br>★すまし汁（錦糸玉子・えのき） | | | ★ごはん150g<br>ホッケの磯辺焼<br>ブロッコリー<br>バンバンジーサラダ<br>きんぴら<br>★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 | 223kcal | 486kcal | エネルギー | 226kcal | 480kcal | エネルギー | 238kcal | 493kcal | エネルギー | 281kcal | 541kcal | エネルギー | 198kcal | 473kcal |
| たんぱく質 | 16.5g | 22.2g | たんぱく質 | 15.3g | 20.4g | たんぱく質 | 16.2g | 21.5g | たんぱく質 | 18.1g | 23.5g | たんぱく質 | 15.5g | 21.8g |
| 脂質 | 10.2g | 11.3g | 脂質 | 10.1g | 10.7g | 脂質 | 11.3g | 12.2g | 脂質 | 11.3g | 12.6g | 脂質 | 7.4g | 9.9g |
| 炭水化物 | 14.3g | 69.3g | 炭水化物 | 20.8g | 75.3g | 炭水化物 | 16.5g | 70.8g | 炭水化物 | 26.9g | 81.1g | 炭水化物 | 17.8g | 72.3g |
| ナトリウム | 687mg | 913mg | ナトリウム | 900mg | 1047mg | ナトリウム | 908mg | 1055mg | ナトリウム | 812mg | 987mg | ナトリウム | 698mg | 924mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g |

## 間食

| 5月29日（月） | 5月30日（火） | 5月31日（水） | 6月1日（木） | 6月2日（金） |
|---|---|---|---|---|
| ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |

## 夕食

| 5月29日（月） | | | 5月30日（火） | | | 5月31日（水） | | | 6月1日（木） | | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ★ごはん150g<br>いかと野菜の煮物<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>南瓜とツナのサラダ<br>★味噌汁（ひじき・キャベツ） | | | ★ごはん150g<br>白身の竜田揚げ<br>塩枝豆<br>野菜の酒粕煮込み<br>ゴボウのごま味噌和え<br>★味噌汁（豆腐・なめこ） | | | ★ごはん150g<br>車麩の玉子とじ<br>菜の花と豆腐の麻婆いため<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え<br>★味噌汁（しめじ・切干） | | | ★ごはん150g<br>ブリ大根<br>中華野菜<br>なめこの酢味噌和え<br>★味噌汁（若芽・豆腐） | | | ★ごはん150g<br>鶏肉の梅照焼<br>ミックスマカロニソテー<br>法蓮草としめじのおひたし<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁（巻麩・キャベツ） | | |
| | 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 | 482kcal | エネルギー | 271kcal | 531kcal | エネルギー | 232kcal | 489kcal | エネルギー | 235kcal | 495kcal | エネルギー | 232kcal | 496kcal |
| たんぱく質 | 17.3g | 22.4g | たんぱく質 | 17.2g | 22.8g | たんぱく質 | 15.9g | 21.1g | たんぱく質 | 15.9g | 21.4g | たんぱく質 | 17.1g | 22.8g |
| 脂質 | 8.3g | 9.1g | 脂質 | 12.2g | 13.3g | 脂質 | 9.1g | 9.9g | 脂質 | 10.1g | 11.2g | 脂質 | 11.9g | 12.8g |
| 炭水化物 | 20.4g | 75.4g | 炭水化物 | 22.5g | 77.3g | 炭水化物 | 23.2g | 78.3g | 炭水化物 | 20.1g | 74.6g | 炭水化物 | 13.3g | 69.4g |
| ナトリウム | 920mg | 1153mg | ナトリウム | 731mg | 957mg | ナトリウム | 829mg | 1057mg | ナトリウム | 889mg | 1163mg | ナトリウム | 832mg | 1060mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g |

## 合計

| | おかずのみ | ご飯汁物セット | | おかずのみ | ご飯汁物セット | | おかずのみ | ご飯汁物セット | | おかずのみ | ご飯汁物セット | | おかずのみ | ご飯汁物セット |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 637kcal | 1418kcal | エネルギー | 658kcal | 1430kcal | エネルギー | 652kcal | 1421kcal | エネルギー | 659kcal | 1461kcal | エネルギー | 594kcal | 1387kcal |
| たんぱく質 | 46.0g | 62.3g | たんぱく質 | 43.3g | 59.2g | たんぱく質 | 46.3g | 62.0g | たんぱく質 | 43.8g | 61.4g | たんぱく質 | 43.0g | 60.1g |
| 脂質 | 28.7g | 31.9g | 脂質 | 30.8g | 33.3g | 脂質 | 29.0g | 31.5g | 脂質 | 27.8g | 32.8g | 脂質 | 28.8g | 32.8g |
| 炭水化物 | 46.3g | 210.9g | 炭水化物 | 53.8g | 218.3g | 炭水化物 | 51.5g | 215.9g | 炭水化物 | 61.1g | 225.1g | 炭水化物 | 41.4g | 206.5g |
| ナトリウム | 2251mg | 2885mg | ナトリウム | 2143mg | 2746mg | ナトリウム | 2256mg | 2906mg | ナトリウム | 2274mg | 2950mg | ナトリウム | 2186mg | 2787mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g |

## 合計（間食込）

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 838kcal | 1619kcal | エネルギー | 855kcal | 1627kcal | エネルギー | 859kcal | 1628kcal | エネルギー | 857kcal | 1659kcal | エネルギー | 791kcal | 1584kcal |
| たんぱく質 | 53.4g | 69.7g | たんぱく質 | 51.0g | 66.9g | たんぱく質 | 52.4g | 68.1g | たんぱく質 | 50.7g | 68.3g | たんぱく質 | 50.7g | 67.8g |
| 脂質 | 35.7g | 38.9g | 脂質 | 37.8g | 40.3g | 脂質 | 36.1g | 38.6g | 脂質 | 34.8g | 39.8g | 脂質 | 35.8g | 39.8g |
| 炭水化物 | 75.2g | 239.8g | 炭水化物 | 81.6g | 246.1g | 炭水化物 | 83.4g | 247.8g | 炭水化物 | 90.0g | 254.0g | 炭水化物 | 69.2g | 234.3g |
| ナトリウム | 2328mg | 2962mg | ナトリウム | 2219mg | 2822mg | ナトリウム | 2330mg | 2980mg | ナトリウム | 2348mg | 3024mg | ナトリウム | 2262mg | 2863mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 7.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.6g | 食塩相当量 | 6.0g | 7.7g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g |

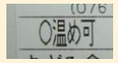
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

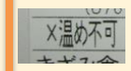
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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

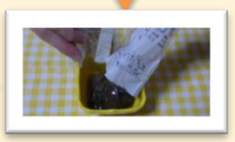



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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）

# （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30日（火）までにご連絡下さい。**
**6月10日（土）お届け分より反映します。**

| | 5月29日（月） | | | 5月30日（火） | | | 5月31日（水） | | | 6月1日（木） | | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g<br>肉団子の甘酢煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>大根の炒り煮 | | | ★ごはん150g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>コールスローサラダ<br>マカロニの和風ソテー | | | ★ごはん150g<br>スクランブルエッグ<br>ミンチとじゃが芋の揚げ煮<br>れんこんと人参の甘露煮 | | | ★ごはん150g<br>油揚げの玉子とじ<br>大根とひじきの煮物<br>白菜の梅マヨネーズ | | | ★ごはん150g<br>ササ身の醤油マヨネーズ<br>ゴロゴロ野菜の塩炒め<br>マカロニトマト炒め | | |
| | | 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 | 280kcal | 523kcal | エネルギー | 257kcal | 500kcal | エネルギー | 258kcal | 501kcal | エネルギー | 223kcal | 466kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal |
| | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 3.9g | 8.0g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 7.3g | 11.4g |
| | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 16.4g | 17.0g | 脂質 | 12.9g | 13.5g | 脂質 | 14.2g | 14.8g | 脂質 | 20.6g | 21.2g |
| | 炭水化物 | 25.1g | 77.9g | 炭水化物 | 23.6g | 76.4g | 炭水化物 | 28.1g | 80.9g | 炭水化物 | 18.6g | 71.4g | 炭水化物 | 24.0g | 76.8g |
| | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 475mg | 476mg | ナトリウム | 494mg | 495mg | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 555mg | 556mg |
| | カリウム | 497mg | 558mg | カリウム | 405mg | 466mg | カリウム | 442mg | 503mg | カリウム | 486mg | 547mg | カリウム | 386mg | 447mg |
| | リン | 124mg | 189mg | リン | 73mg | 138mg | リン | 129mg | 194mg | リン | 129mg | 194mg | リン | 87mg | 152mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>スペイン風オムレツ<br>スナップえんどう<br>野菜入りトマトビーンズ<br>パスタのサラダ | | | ★ごはん150g<br>ホッケの照焼<br>人参グラッセ<br>ナスの炒り煮<br>和風マヨネーズ和え | | | ★ごはん150g<br>ハッシュドポーク<br>野菜炒め<br>さつま芋サラダ | | | ★ごはん150g<br>カレイのカレー焼<br>キャベツといんげんのソテー<br>れんこんと竹の子のおかか煮<br>かぼちゃのクリームサラダ | | | ★ごはん150g<br>きのこの玉子とじ<br>ジャーマンポテト<br>法蓮草とさつま芋の和風味 | | |
| | | 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 | 356kcal | 599kcal | エネルギー | 361kcal | 604kcal | エネルギー | 399kcal | 642kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | たんぱく質 | 8.0g | 12.1g |
| | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 24.8g | 25.4g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 19.1g | 19.7g | 脂質 | 20.6g | 21.2g |
| | 炭水化物 | 23.4g | 76.2g | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 38.8g | 91.6g | 炭水化物 | 32.9g | 85.7g | 炭水化物 | 32.8g | 85.6g |
| | ナトリウム | 753mg | 754mg | ナトリウム | 728mg | 729mg | ナトリウム | 572mg | 573mg | ナトリウム | 568mg | 569mg | ナトリウム | 671mg | 672mg |
| | カリウム | 403mg | 464mg | カリウム | 580mg | 641mg | カリウム | 601mg | 662mg | カリウム | 594mg | 655mg | カリウム | 631mg | 692mg |
| | リン | 131mg | 196mg | リン | 202mg | 267mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 190mg | 255mg | リン | 180mg | 245mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 間食 | ◎黄桃（缶）　75g | | | ◎パイナップル（缶）　75g | | | ◎黄桃（缶）　75g | | | ◎パイナップル（缶）　75g | | | ◎みかん（缶）　75g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>おろし天つゆ<br>さつま芋のそぼろ煮<br>和風サラダ | | | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>春雨としめじの炒め物<br>ソーセージのマッシュサラダ | | | ★ごはん150g<br>ブリの蒲焼<br>オクラ<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>マリーネサラダ | | | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>ナスと麩の炒め煮<br>ビーフンの中華和え | | | ★ごはん150g<br>鮭の竜田揚げ<br>ミックスソテー<br>たら子マヨネーズソース<br>きんぴら<br>若芽と春雨のサラダ | | |
| | | 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 | 326kcal | 569kcal | エネルギー | 357kcal | 600kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 416kcal | 659kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal |
| | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g |
| | 脂質 | 13.5g | 14.1g | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 21.7g | 22.3g | 脂質 | 21.1g | 21.7g | 脂質 | 18.7g | 19.3g |
| | 炭水化物 | 39.0g | 91.8g | 炭水化物 | 34.7g | 87.5g | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g | 炭水化物 | 42.6g | 95.4g | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g |
| | ナトリウム | 548mg | 549mg | ナトリウム | 678mg | 679mg | ナトリウム | 592mg | 593mg | ナトリウム | 539mg | 540mg | ナトリウム | 642mg | 643mg |
| | カリウム | 522mg | 583mg | カリウム | 486mg | 547mg | カリウム | 505mg | 566mg | カリウム | 488mg | 549mg | カリウム | 468mg | 529mg |
| | リン | 146mg | 211mg | リン | 143mg | 208mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 180mg | 245mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 合計 | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 962kcal | 1691kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 1004kcal | 1733kcal | エネルギー | 988kcal | 1717kcal | エネルギー | 1006kcal | 1735kcal |
| | たんぱく質 | 29.2g | 41.5g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g | たんぱく質 | 29.2g | 41.5g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 27.6g | 39.9g |
| | 脂質 | 54.1g | 55.9g | 脂質 | 60.8g | 62.6g | 脂質 | 57.2g | 59.0g | 脂質 | 54.4g | 56.2g | 脂質 | 59.9g | 61.7g |
| | 炭水化物 | 87.5g | 245.9g | 炭水化物 | 80.3g | 238.7g | 炭水化物 | 91.8g | 250.2g | 炭水化物 | 94.1g | 252.5g | 炭水化物 | 88.9g | 247.3g |
| | ナトリウム | 2037mg | 2040mg | ナトリウム | 1881mg | 1884mg | ナトリウム | 1658mg | 1661mg | ナトリウム | 1803mg | 1806mg | ナトリウム | 1868mg | 1871mg |
| | カリウム | 1422mg | 1605mg | カリウム | 1471mg | 1654mg | カリウム | 1548mg | 1731mg | カリウム | 1568mg | 1751mg | カリウム | 1485mg | 1668mg |
| | リン | 401mg | 596mg | リン | 418mg | 613mg | リン | 392mg | 587mg | リン | 459mg | 654mg | リン | 447mg | 642mg |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1038kcal | 1767kcal | エネルギー | 1068kcal | 1797kcal | エネルギー | 1051kcal | 1780kcal | エネルギー | 1054kcal | 1783kcal |
| | たんぱく質 | 29.6g | 41.9g | たんぱく質 | 26.7g | 39.0g | たんぱく質 | 29.6g | 41.9g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g |
| | 脂質 | 54.2g | 56.0g | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 57.3g | 59.1g | 脂質 | 54.5g | 56.3g | 脂質 | 60.0g | 61.8g |
| | 炭水化物 | 103.0g | 261.4g | 炭水化物 | 95.5g | 253.9g | 炭水化物 | 107.3g | 265.7g | 炭水化物 | 109.3g | 267.7g | 炭水化物 | 100.4g | 258.8g |
| | ナトリウム | 2040mg | 2043mg | ナトリウム | 1882mg | 1885mg | ナトリウム | 1661mg | 1664mg | ナトリウム | 1804mg | 1807mg | ナトリウム | 1871mg | 1874mg |
| | カリウム | 1482mg | 1665mg | カリウム | 1561mg | 1744mg | カリウム | 1608mg | 1791mg | カリウム | 1658mg | 1841mg | カリウム | 1541mg | 1724mg |
| | リン | 408mg | 603mg | リン | 423mg | 618mg | リン | 399mg | 594mg | リン | 464mg | 659mg | リン | 453mg | 648mg |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |

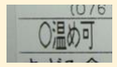
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

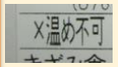
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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30日（火）までにご連絡下さい。**
**6月10日（土）お届け分より反映します。**

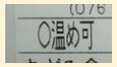
| | 5月29日（月） | | | 5月30日（火） | | | 5月31日（水） | | | 6月1日（木） | | | 6月2日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん180g<br>厚焼玉子<br>金時豆煮<br>青菜のおかかマヨネーズ和え<br>インゲンと豚肉のトマト炒め | | | ★ごはん180g<br>炒り豆腐<br>おつゆ麩のごま和え<br>揚茄子と玉ねぎの煮物 | | | ★ごはん180g<br>揚げ豆腐の和風あん<br>ソースきんぴら<br>キャベツとベーコンの和え物 | | | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>コールスローサラダ | | | ★ごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>煮豆腐<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | | |
| | | 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 | 215kcal | 505kcal | エネルギー | 211kcal | 501kcal | エネルギー | 199kcal | 489kcal | エネルギー | 163kcal | 453kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 17.7g | たんぱく質 | 10.1g | 15.0g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 8.3g | 13.2g |
| | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 13.9g | 14.6g | 脂質 | 10.9g | 11.6g |
| | 炭水化物 | 24.3g | 87.2g | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 8.9g | 71.8g | 炭水化物 | 8.0g | 70.9g |
| | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 530mg | 531mg | ナトリウム | 582mg | 583mg | ナトリウム | 424mg | 425mg | ナトリウム | 456mg | 457mg |
| | カリウム | 633mg | 705mg | カリウム | 324mg | 396mg | カリウム | 324mg | 396mg | カリウム | 386mg | 458mg | カリウム | 250mg | 322mg |
| | リン | 205mg | 282mg | リン | 139mg | 216mg | リン | 132mg | 209mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 102mg | 179mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g |
| 昼食 | ★ごはん180g<br>白身の天ぷら<br>オクラ天<br>甘辛たれ<br>高野豆腐の含め煮<br>塩野菜炒め | | | ★ごはん180g<br>鶏のカレー照煮込み<br>法蓮草ソテー<br>野菜の酒粕煮込み<br>春雨としめじの炒め物 | | | ★ごはん180g<br>鮭の竜田揚げ<br>和風あんからめソース<br>人参グラッセ<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ | | | ★ごはん180g<br>手作りハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>インゲンソテー<br>野菜の卵白煮<br>春雨のサラダ | | | ★ごはん180g<br>白身魚の竜田揚げ<br>おろし天つゆ<br>高野豆腐と牛肉の煮込み<br>カボチャとハムのサラダ | | |
| | | 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 | 279kcal | 569kcal | エネルギー | 309kcal | 599kcal | エネルギー | 340kcal | 630kcal | エネルギー | 306kcal | 596kcal | エネルギー | 327kcal | 617kcal |
| | たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 17.2g | 22.1g |
| | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 16.2g | 16.9g | 脂質 | 18.5g | 19.2g | 脂質 | 16.2g | 16.9g | 脂質 | 17.4g | 18.1g |
| | 炭水化物 | 24.7g | 87.6g | 炭水化物 | 23.3g | 86.2g | 炭水化物 | 24.7g | 87.6g | 炭水化物 | 24.8g | 87.7g | 炭水化物 | 22.2g | 85.1g |
| | ナトリウム | 529mg | 530mg | ナトリウム | 817mg | 818mg | ナトリウム | 660mg | 661mg | ナトリウム | 732mg | 733mg | ナトリウム | 659mg | 660mg |
| | カリウム | 437mg | 509mg | カリウム | 530mg | 602mg | カリウム | 570mg | 642mg | カリウム | 640mg | 712mg | カリウム | 506mg | 578mg |
| | リン | 171mg | 248mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 228mg | 305mg | リン | 188mg | 265mg | リン | 266mg | 343mg |
| | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 間食 | ◎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 | | | ◎黄桃（缶）150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま焼き<br>スパソテー<br>きんぴられんこん<br>もずくとなめこの三杯酢 | | | ★ごはん180g<br>カレイの塩焼き<br>甘酢あん<br>スナップえんどう<br>ホイコーロー<br>さつま芋とツナの青じそサラダ | | | ★ごはん180g<br>豚生姜焼き丼（具）<br>大豆の洋風五目煮<br>春雨の中華和え | | | ★ごはん180g<br>赤魚の磯辺焼<br>コーンソテー<br>ナスの挽肉炒め<br>れんこんの梅和え | | | ★ごはん180g<br>中華煮豚<br>蒸し野菜<br>薩摩芋のケチャップ煮<br>菜の花とツナの辛子和え | | |
| | | 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 | 298kcal | 588kcal | エネルギー | 284kcal | 574kcal | エネルギー | 284kcal | 574kcal | エネルギー | 295kcal | 585kcal | エネルギー | 292kcal | 582kcal |
| | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | たんぱく質 | 12.8g | 17.7g | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 13.9g | 18.8g |
| | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 16.8g | 17.5g | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 16.4g | 17.1g |
| | 炭水化物 | 22.0g | 84.9g | 炭水化物 | 20.6g | 83.5g | 炭水化物 | 26.7g | 89.6g | 炭水化物 | 21.6g | 84.5g | 炭水化物 | 22.4g | 85.3g |
| | ナトリウム | 611mg | 612mg | ナトリウム | 570mg | 571mg | ナトリウム | 793mg | 794mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 641mg | 642mg |
| | カリウム | 426mg | 498mg | カリウム | 577mg | 649mg | カリウム | 560mg | 632mg | カリウム | 571mg | 643mg | カリウム | 679mg | 751mg |
| | リン | 215mg | 292mg | リン | 185mg | 262mg | リン | 184mg | 261mg | リン | 193mg | 270mg | リン | 185mg | 262mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 合計 | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 839kcal | 1709kcal | エネルギー | 808kcal | 1678kcal | エネルギー | 835kcal | 1705kcal | エネルギー | 800kcal | 1670kcal | エネルギー | 782kcal | 1652kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 57.3g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g |
| | 脂質 | 42.5g | 44.6g | 脂質 | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 43.7g | 45.8g | 脂質 | 46.5g | 48.6g | 脂質 | 44.7g | 46.8g |
| | 炭水化物 | 71.0g | 259.7g | 炭水化物 | 60.5g | 249.2g | 炭水化物 | 66.2g | 254.9g | 炭水化物 | 55.3g | 244.0g | 炭水化物 | 52.6g | 241.3g |
| | ナトリウム | 1743mg | 1746mg | ナトリウム | 1917mg | 1920mg | ナトリウム | 2035mg | 2038mg | ナトリウム | 1855mg | 1858mg | ナトリウム | 1756mg | 1759mg |
| | カリウム | 1496mg | 1712mg | カリウム | 1431mg | 1647mg | カリウム | 1454mg | 1670mg | カリウム | 1597mg | 1813mg | カリウム | 1435mg | 1651mg |
| | リン | 591mg | 822mg | リン | 497mg | 728mg | リン | 544mg | 775mg | リン | 564mg | 795mg | リン | 553mg | 784mg |
| | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 965kcal | 1835kcal | エネルギー | 936kcal | 1806kcal | エネルギー | 931kcal | 1801kcal | エネルギー | 926kcal | 1796kcal | エネルギー | 910kcal | 1780kcal |
| | たんぱく質 | 43.2g | 57.9g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 41.6g | 56.3g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 40.2g | 54.9g |
| | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 45.0g | 47.1g | 脂質 | 43.9g | 46.0g | 脂質 | 46.7g | 48.8g | 脂質 | 44.9g | 47.0g |
| | 炭水化物 | 101.5g | 290.2g | 炭水化物 | 91.4g | 280.1g | 炭水化物 | 89.2g | 277.9g | 炭水化物 | 85.8g | 274.5g | 炭水化物 | 83.5g | 272.2g |
| | ナトリウム | 1745mg | 1748mg | ナトリウム | 1923mg | 1926mg | ナトリウム | 2041mg | 2044mg | ナトリウム | 1857mg | 1860mg | ナトリウム | 1762mg | 1765mg |
| | カリウム | 1676mg | 1892mg | カリウム | 1551mg | 1767mg | カリウム | 1567mg | 1783mg | カリウム | 1777mg | 1993mg | カリウム | 1555mg | 1771mg |
| | リン | 602mg | 833mg | リン | 511mg | 742mg | リン | 556mg | 787mg | リン | 575mg | 806mg | リン | 567mg | 798mg |
| | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |

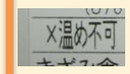
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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）