

【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

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)			
朝	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 大豆と人参の煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ナスの油炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スパゲティイタリアン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 人参と豆腐の炒り煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザードレッシング ひじきとごぼうのナムル コーンソテー ★味噌汁			
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	148kcal	415kcal	198kcal	485kcal	252kcal	524kcal	105kcal	390kcal	162kcal	429kcal	エネルギー
	蛋白質	8.9g	14.7g	4.7g	11.6g	8.2g	14.2g	6.9g	13.7g	3.5g	9.4g	蛋白質
	脂質	8.2g	9.1g	15.7g	18.3g	17.4g	18.4g	4.3g	6.9g	9.4g	10.3g	脂質
	炭水化物	10.6g	66.8g	9.9g	66.1g	14.4g	71.2g	10.5g	66.1g	17.1g	73.3g	炭水化物
	ナトリウム	579mg	1040mg	737mg	1190mg	512mg	970mg	589mg	1089mg	389mg	844mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	1.3g	2.5g	1.5g	2.8g	1.0g	2.1g	塩分
昼	★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー パスタのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 白菜と若芽の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g マドラスカレーのルー キャベツサラダ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ ひじきの梅煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 白菜の生姜和え ★味噌汁			
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	249kcal	521kcal	227kcal	493kcal	291kcal	558kcal	246kcal	514kcal	275kcal	546kcal	エネルギー
	蛋白質	11.1g	17.3g	12.8g	18.4g	8.9g	14.5g	14.7g	20.4g	14.8g	20.5g	蛋白質
	脂質	10.6g	11.6g	14.5g	15.4g	15.6g	16.5g	14.0g	14.9g	17.6g	18.5g	脂質
	炭水化物	28.5g	85.4g	11.7g	67.8g	30.3g	86.6g	16.0g	72.4g	10.2g	67.4g	炭水化物
	ナトリウム	893mg	1346mg	913mg	1372mg	1092mg	1547mg	986mg	1467mg	1038mg	1491mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.4g	2.3g	3.5g	2.8g	3.9g	2.5g	3.7g	2.6g	3.8g	塩分
夕	★やわらかごはん180g サーモンフライ キャベツといんげんのソテー ひじきとベーコンの煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつま芋と鶏肉のごま味噌和え 塩野菜炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの照焼 オクラ 豚肉と大根の煮物 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ インゲンと人参のグラッセ ジャガ芋としめじの煮物 オクラとももろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 スナッフえんどろ 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ ★味噌汁			
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	321kcal	599kcal	280kcal	550kcal	185kcal	451kcal	278kcal	545kcal	221kcal	487kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	17.6g	11.4g	17.3g	16.1g	21.8g	9.9g	15.7g	14.2g	19.8g	蛋白質
	脂質	20.3g	21.2g	11.9g	12.8g	6.9g	7.8g	13.5g	14.4g	13.7g	14.6g	脂質
	炭水化物	22.5g	81.4g	31.3g	88.4g	13.9g	70.1g	29.5g	85.9g	10.7g	66.7g	炭水化物
	ナトリウム	991mg	1444mg	921mg	1373mg	940mg	1393mg	743mg	1196mg	526mg	986mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.7g	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	1.3g	2.5g	塩分
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	718kcal	1535kcal	705kcal	1528kcal	728kcal	1533kcal	629kcal	1449kcal	658kcal	1462kcal	エネルギー
	蛋白質	31.6g	49.6g	28.9g	47.3g	33.2g	50.5g	31.5g	49.8g	32.5g	49.7g	蛋白質
	脂質	39.1g	41.9g	42.1g	46.5g	39.9g	42.7g	31.8g	36.2g	40.7g	43.4g	脂質
	炭水化物	61.6g	233.6g	52.9g	222.3g	58.6g	227.9g	56.0g	224.4g	38.0g	207.4g	炭水化物
	ナトリウム	2463mg	3830mg	2571mg	3935mg	2544mg	3910mg	2318mg	3752mg	1953mg	3321mg	ナトリウム
	塩分	6.3g	9.7g	6.5g	10.0g	6.5g	9.9g	5.9g	9.5g	5.0g	8.4g	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5月9日(火)までにご連絡下さい。
5月20日(土)お届け分より反映します。

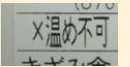
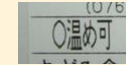
お食事の作り方



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



ココに表示
温め〇×は



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)			
朝 食	★全粥240g ツナの玉子とじ 大豆と人参の煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ナスの油炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スパゲティイタリアン ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 人参と豆腐の炒り煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング ひじきとごぼうのナムル コーンソテー ★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	148kcal	306kcal	198kcal	356kcal	252kcal	410kcal	105kcal	263kcal	162kcal	320kcal	エネルギー
	蛋白質	8.9g	12.6g	4.7g	8.4g	8.2g	11.9g	6.9g	10.6g	3.5g	7.2g	蛋白質
	脂質	8.2g	8.9g	15.7g	16.4g	17.4g	18.1g	4.3g	5.0g	9.4g	10.1g	脂質
	炭水化物	10.6g	43.3g	9.9g	42.6g	14.4g	47.1g	10.5g	43.2g	17.1g	49.8g	炭水化物
	ナトリウム	579mg	1030mg	737mg	1188mg	512mg	963mg	589mg	1040mg	389mg	840mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.0g	2.1g	塩分
昼 食	★全粥240g トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー パスタのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 白菜と若芽の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g マドラスカレーのルー キャベツサラダ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 キヌサヤ ひじきの梅煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 白菜の生姜和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	249kcal	407kcal	227kcal	385kcal	291kcal	449kcal	246kcal	404kcal	275kcal	433kcal	エネルギー
	蛋白質	11.1g	14.8g	12.8g	16.5g	8.9g	12.6g	14.7g	18.4g	14.8g	18.5g	蛋白質
	脂質	10.6g	11.3g	14.5g	15.2g	15.6g	16.3g	14.0g	14.7g	17.6g	18.3g	脂質
	炭水化物	28.5g	61.2g	11.7g	44.4g	30.3g	63.0g	16.0g	48.7g	10.2g	42.9g	炭水化物
	ナトリウム	893mg	1344mg	913mg	1364mg	1092mg	1543mg	986mg	1437mg	1038mg	1489mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.4g	2.3g	3.5g	2.8g	3.9g	2.5g	3.7g	2.6g	3.8g	塩分
夕 食	★全粥240g サーモンフライ キャベツといんげんのソテー ひじきとベーコンの煮物 大根なます ★味噌汁		★全粥240g さつま芋と鶏肉のごま味噌和え 塩野菜炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g サワラの照焼 オクラ 豚肉と大根の煮物 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ インゲンと人参のグラッセ ジャガ芋としめじの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 スナッフえんどう 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ ★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	321kcal	479kcal	280kcal	438kcal	185kcal	343kcal	278kcal	436kcal	221kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	15.3g	11.4g	15.1g	16.1g	19.8g	9.9g	13.6g	14.2g	17.9g	蛋白質
	脂質	20.3g	21.0g	11.9g	12.6g	6.9g	7.6g	13.5g	14.2g	13.7g	14.4g	脂質
	炭水化物	22.5g	55.2g	31.3g	64.0g	13.9g	46.6g	29.5g	62.2g	10.7g	43.4g	炭水化物
	ナトリウム	991mg	1442mg	921mg	1372mg	940mg	1391mg	743mg	1194mg	526mg	977mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.7g	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	1.3g	2.5g	塩分
食	★全粥240g エナジー		★全粥240g エナジー		★全粥240g エナジー		★全粥240g エナジー		★全粥240g エナジー		★全粥240g エナジー	
	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	718kcal	1192kcal	705kcal	1179kcal	728kcal	1202kcal	629kcal	1103kcal	658kcal	1132kcal	エネルギー
	蛋白質	31.6g	42.7g	28.9g	40.0g	33.2g	44.3g	31.5g	42.6g	32.5g	43.6g	蛋白質
	脂質	39.1g	41.2g	42.1g	44.2g	39.9g	42.0g	31.8g	33.9g	40.7g	42.8g	脂質
	炭水化物	61.6g	159.7g	52.9g	151.0g	58.6g	156.7g	56.0g	154.1g	38.0g	136.1g	炭水化物
	ナトリウム	2463mg	3816mg	2571mg	3924mg	2544mg	3897mg	2318mg	3671mg	1953mg	3306mg	ナトリウム
	塩分	6.3g	9.7g	6.5g	10.0g	6.5g	9.9g	5.9g	9.3g	5.0g	8.4g	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5月9日(火)までにご連絡下さい。
5月20日(土)お届け分より反映します。

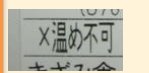
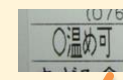
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)			
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	大根と椎茸の煮物 五色煮	法蓮草と油揚げの煮物 若竹煮	五色煮豆 一夜漬	大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物	鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物	★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)		
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	92kcal	264kcal	74kcal	246kcal	81kcal	253kcal	95kcal	267kcal	130kcal	302kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	2.7g	6.4g	2.6g	6.3g	4.8g	8.5g	蛋白質
	脂質	3.6g	4.3g	3.1g	3.8g	3.5g	4.2g	4.0g	4.7g	4.6g	5.3g	脂質
	炭水化物	11.2g	49.3g	9.6g	47.7g	11.0g	49.1g	12.1g	50.2g	17.6g	55.7g	炭水化物
	ナトリウム	608mg	1167mg	530mg	1089mg	526mg	1085mg	470mg	1029mg	448mg	1007mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	3.0g	1.3g	2.8g	1.3g	2.8g	1.2g	2.6g	1.1g	2.6g	塩分
昼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鮭の照焼 豚すき	鶏肉のイタリアンソース煮 野菜の味噌風味	白身のおろし煮 鶏つくねとフキの煮物	ナスと鶏肉のしぎ焼き 肉団子のソース炒め	白身魚しんじょう 竹輪の五色きんぴら	★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)		
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	178kcal	350kcal	233kcal	405kcal	210kcal	382kcal	224kcal	396kcal	194kcal	366kcal	エネルギー
	蛋白質	8.3g	12.0g	6.2g	9.9g	7.3g	11.0g	7.8g	11.5g	6.8g	10.5g	蛋白質
	脂質	8.8g	9.5g	15.5g	16.2g	11.4g	12.1g	12.2g	12.9g	10.3g	11.0g	脂質
	炭水化物	15.0g	53.1g	16.7g	54.8g	18.6g	56.7g	20.3g	58.4g	18.5g	56.6g	炭水化物
	ナトリウム	772mg	1331mg	703mg	1262mg	904mg	1463mg	943mg	1502mg	916mg	1475mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	2.3g	3.7g	2.4g	3.8g	2.3g	3.8g	塩分
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏肉のカレー風味焼き がんも煮	白身の照焼き 白菜と麩の玉子とじ	鶏の照焼 切干大根煮	鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物	焼肉炒め 黒豆煮	★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)		
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	214kcal	386kcal	145kcal	317kcal	177kcal	349kcal	180kcal	352kcal	182kcal	354kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	7.4g	11.1g	8.6g	12.3g	7.7g	11.4g	蛋白質
	脂質	13.5g	14.2g	6.5g	7.2g	9.7g	10.4g	7.9g	8.6g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	17.1g	55.2g	15.3g	53.4g	15.6g	53.7g	19.0g	57.1g	20.3g	58.4g	炭水化物
	ナトリウム	851mg	1410mg	856mg	1415mg	849mg	1408mg	819mg	1378mg	901mg	1460mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	塩分
夜	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏肉のカレー風味焼き がんと煮	白身の照焼き 白菜と麩の玉子とじ	鶏の照焼 切干大根煮	鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物	焼肉炒め 黒豆煮	★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	484kcal	1000kcal	452kcal	968kcal	468kcal	984kcal	499kcal	1015kcal	506kcal	1022kcal	エネルギー
	蛋白質	18.0g	29.1g	16.1g	27.2g	17.4g	28.5g	19.0g	30.1g	19.3g	30.4g	蛋白質
	脂質	25.9g	28.0g	25.1g	27.2g	24.6g	26.7g	24.1g	26.2g	22.7g	24.8g	脂質
	炭水化物	43.3g	157.6g	41.6g	155.9g	45.2g	159.5g	51.4g	165.7g	56.4g	170.7g	炭水化物
ナトリウム	2231mg	3908mg	2089mg	3766mg	2279mg	3956mg	2232mg	3909mg	2265mg	3942mg	ナトリウム	
塩分	5.7g	9.9g	5.3g	9.6g	5.8g	10.1g	5.7g	9.9g	5.8g	10.0g	塩分	

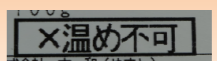
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5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。



お皿に盛り付けて完成です

【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ことがあります
※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


(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9日(火)までにご連絡下さい。
5月20日(土)お届け分より反映します。

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし 春雨とツナのサラダ		★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 白菜の中華そぼろ煮 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g チキンボールのあんからめ 高野豆腐の含め煮 法蓮草ソテー		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 カボチャとハムのサラダ 白身魚の味付フレーク	
	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	177kcal 370kcal	エネルギー	176kcal 369kcal	エネルギー	176kcal 369kcal	エネルギー	168kcal 361kcal	エネルギー	208kcal 401kcal
	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	10.2g 13.5g	たんぱく質	8.9g 12.2g	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	10.9g 14.2g
	脂質	10.9g 11.4g	脂質	11.0g 11.5g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	7.1g 7.6g	脂質	12.5g 13.0g
炭水化物	5.5g 47.4g	炭水化物	10.7g 52.6g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	13.0g 54.9g	
ナトリウム	575mg 576mg	ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	573mg 574mg	ナトリウム	732mg 733mg	ナトリウム	600mg 601mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
昼食	★ごはん120g アジの磯辺焼 インゲンソテー 油揚げと菜の花の煮物 さつま芋の甘露煮		★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 スープキャベツ		★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え		★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ キヌサヤとコーンのソテー 大根とツナの炒め物 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g サワラの味噌焼 ピーマンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	208kcal 401kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	254kcal 447kcal	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	239kcal 432kcal
	たんぱく質	16.4g 19.7g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	17.5g 20.8g	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	18.7g 22.0g
	脂質	5.6g 6.1g	脂質	11.9g 12.4g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	9.2g 9.7g
炭水化物	23.3g 65.2g	炭水化物	20.8g 62.7g	炭水化物	20.7g 62.6g	炭水化物	22.8g 64.7g	炭水化物	19.8g 61.7g	
ナトリウム	692mg 693mg	ナトリウム	984mg 985mg	ナトリウム	756mg 757mg	ナトリウム	875mg 876mg	ナトリウム	930mg 931mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.5g 2.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.4g 2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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	
	★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g カレーの煮付 オクラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢		★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 豚肉と卵白のトマト炒め 鶏肉と小松菜煮		★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 切昆布と竹の子の煮物 カリフラワーのなめこ和え	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	265kcal 458kcal	エネルギー	213kcal 406kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	257kcal 450kcal	エネルギー	192kcal 385kcal
	たんぱく質	15.1g 18.4g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	15.8g 19.1g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	12.7g 16.0g
	脂質	14.7g 15.2g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	10.4g 10.9g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	11.5g 12.0g
	炭水化物	18.1g 60.0g	炭水化物	10.5g 52.4g	炭水化物	15.6g 57.5g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	10.3g 52.2g
ナトリウム	858mg 859mg	ナトリウム	633mg 634mg	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	618mg 619mg	ナトリウム	642mg 643mg	
食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	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	650kcal 1229kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal	エネルギー	642kcal 1221kcal	エネルギー	639kcal 1218kcal
	たんぱく質	45.2g 55.1g	たんぱく質	45.4g 55.3g	たんぱく質	42.2g 52.1g	たんぱく質	43.1g 53.0g	たんぱく質	42.3g 52.2g
	脂質	31.2g 32.7g	脂質	33.0g 34.5g	脂質	28.7g 30.2g	脂質	26.8g 28.3g	脂質	33.2g 34.7g
	炭水化物	46.9g 172.6g	炭水化物	42.0g 167.7g	炭水化物	52.1g 177.8g	炭水化物	56.9g 182.6g	炭水化物	43.1g 168.8g
ナトリウム	2125mg 2128mg	ナトリウム	2230mg 2233mg	ナトリウム	2016mg 2019mg	ナトリウム	2225mg 2228mg	ナトリウム	2172mg 2175mg	
食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.5g 5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal 1427kcal	エネルギー	852kcal 1431kcal	エネルギー	848kcal 1427kcal	エネルギー	841kcal 1420kcal	エネルギー	846kcal 1425kcal
	たんぱく質	52.1g 62.0g	たんぱく質	52.8g 62.7g	たんぱく質	49.9g 59.8g	たんぱく質	51.0g 60.9g	たんぱく質	48.4g 58.3g
	脂質	38.2g 39.7g	脂質	40.0g 41.5g	脂質	35.7g 37.2g	脂質	33.8g 35.3g	脂質	40.3g 41.8g
	炭水化物	75.8g 201.5g	炭水化物	70.9g 196.6g	炭水化物	79.9g 205.6g	炭水化物	85.1g 210.8g	炭水化物	75.0g 200.7g
	ナトリウム	2199mg 2202mg	ナトリウム	2307mg 2310mg	ナトリウム	2092mg 2095mg	ナトリウム	2301mg 2304mg	ナトリウム	2246mg 2249mg
食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.7g 5.7g	


お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します




ココに表示 温め〇×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」




湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。鍋肌から気泡がぼつぼつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)




電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)




ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラグ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



※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。

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)

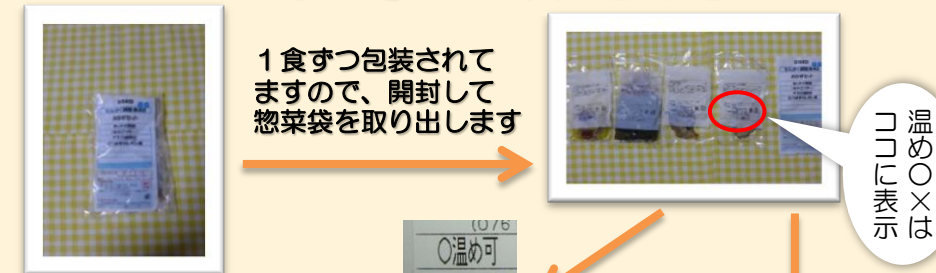
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は5月9日(火)までにご連絡下さい。
5月20日(土)お届け分より反映します。

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)	
朝食	★ごはん150g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 白菜の中華そぼろ煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンボールのあんからめ 高野豆腐の含め煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 カボチャとハムのサラダ 白身魚の味付フレーク ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g アジの磯辺焼 インゲンソテー 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 スープキャベツ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ キヌサヤとコーンのソテー 大根とツナの炒め物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g サワラの味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
夕食	★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g カレイの煮付 オクラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 豚肉と卵白のトマト炒め 鶏肉と小松菜煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 切昆布と竹の子の煮物 カリフラワーのなめこ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

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

(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9日(火)までにご連絡下さい。
5月20日(土)お届け分より反映します。

	5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ 人参の炒りたら子			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ			★ごはん150g 小松菜の玉子炒め かぼちんサラダ ひじきの炒り煮			★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん きんぴら コールスローサラダ			★ごはん150g ゆで玉子 ひき肉と里芋の味噌煮 コーンサラダ		
	エネルギー	273kcal	516kcal	232kcal	475kcal	263kcal	506kcal	266kcal	509kcal	272kcal	515kcal				
	たんぱく質	6.5g	10.6g	5.3g	9.4g	7.7g	11.8g	5.9g	10.0g	8.2g	12.3g				
	脂質	19.4g	20.0g	11.8g	12.4g	16.0g	16.6g	14.2g	14.8g	17.9g	18.5g				
	炭水化物	16.5g	69.3g	27.6g	80.4g	22.7g	75.5g	28.7g	81.5g	18.4g	71.2g				
	ナトリウム	653mg	654mg	486mg	487mg	604mg	605mg	689mg	690mg	565mg	566mg				
	カリウム	585mg	646mg	413mg	474mg	522mg	583mg	493mg	554mg	380mg	441mg				
	リン	116mg	181mg	104mg	169mg	142mg	207mg	111mg	176mg	136mg	201mg				
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g				
	昼食	★ごはん150g カレーの照焼き ピーマンの味噌炒め さつま芋のそぼろ煮 レインボー春雨			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 パスタのサラダ			★ごはん150g プリの蒲焼 ピーマンソテー 菜の花のクリーム煮 春雨の中華和え			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 若芽とじゃこの炒り卵 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 マーボ春雨 赤玉南瓜煮	
エネルギー		361kcal	604kcal	405kcal	648kcal	368kcal	611kcal	371kcal	614kcal	325kcal	568kcal				
たんぱく質		8.4g	12.5g	11.6g	15.7g	12.0g	16.1g	10.0g	14.1g	11.3g	15.4g				
脂質		20.5g	21.1g	20.3g	20.9g	20.1g	20.7g	28.7g	29.3g	12.3g	12.9g				
炭水化物		34.8g	87.6g	43.4g	96.2g	34.1g	86.9g	17.5g	70.3g	41.2g	94.0g				
ナトリウム		634mg	635mg	759mg	760mg	686mg	687mg	800mg	801mg	488mg	489mg				
カリウム		558mg	619mg	479mg	540mg	500mg	561mg	298mg	359mg	706mg	767mg				
リン		149mg	214mg	138mg	203mg	130mg	195mg	136mg	201mg	164mg	229mg				
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g				
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g	
	★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ピーマンの炒め物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g カレーの酒蒸し たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 鶏ミンチと春雨の煮物 ポテトサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 和風スパゲッティ ジャガイモ煮			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め さつま芋サラダ			★ごはん150g ふくさ焼き インゲンソテー ナスの油炒め マカロニサラダ		
	エネルギー	359kcal	602kcal	386kcal	629kcal	369kcal	612kcal	375kcal	618kcal	402kcal	645kcal				
	たんぱく質	10.6g	14.7g	10.6g	14.7g	7.9g	12.0g	11.8g	15.9g	7.4g	11.5g				
	脂質	23.3g	23.9g	25.8g	26.4g	19.9g	20.5g	19.8g	20.4g	29.1g	29.7g				
	炭水化物	26.1g	78.9g	24.9g	77.7g	39.7g	92.5g	37.1g	89.9g	26.9g	79.7g				
	ナトリウム	588mg	589mg	744mg	745mg	642mg	643mg	697mg	698mg	582mg	583mg				
	カリウム	503mg	564mg	616mg	677mg	617mg	678mg	650mg	711mg	368mg	429mg				
	リン	143mg	208mg	173mg	238mg	114mg	179mg	189mg	254mg	75mg	140mg				
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g				
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	993kcal	1722kcal	1023kcal	1752kcal	1000kcal	1729kcal	1012kcal	1741kcal	999kcal	1728kcal				
	たんぱく質	25.5g	37.8g	27.5g	39.8g	27.6g	39.9g	27.7g	40.0g	26.9g	39.2g				
	脂質	63.2g	65.0g	57.9g	59.7g	56.0g	57.8g	62.7g	64.5g	59.3g	61.1g				
	炭水化物	77.4g	235.8g	95.9g	254.3g	96.5g	254.9g	83.3g	241.7g	86.5g	244.9g				
	ナトリウム	1875mg	1878mg	1989mg	1992mg	1932mg	1935mg	2186mg	2189mg	1635mg	1638mg				
	カリウム	1646mg	1829mg	1508mg	1691mg	1639mg	1822mg	1441mg	1624mg	1454mg	1637mg				
	リン	408mg	603mg	415mg	610mg	386mg	581mg	436mg	631mg	375mg	570mg				
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	5.6g	5.6g	4.2g	4.2g				
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	1086kcal	1815kcal	1064kcal	1793kcal	1060kcal	1789kcal	1063kcal	1792kcal			
たんぱく質		25.9g	38.2g	27.8g	40.1g	28.0g	40.3g	28.1g	40.4g	27.3g	39.6g				
脂質		63.3g	65.1g	58.0g	59.8g	56.1g	57.9g	62.8g	64.6g	59.4g	61.2g				
炭水化物		88.9g	247.3g	111.1g	269.5g	112.0g	270.4g	94.8g	253.2g	102.0g	260.4g				
ナトリウム		1878mg	1881mg	1993mg	1996mg	1935mg	1938mg	2189mg	2192mg	1638mg	1641mg				
カリウム		1702mg	1885mg	1598mg	1781mg	1699mg	1882mg	1497mg	1680mg	1514mg	1697mg				
リン		414mg	609mg	420mg	615mg	393mg	588mg	442mg	637mg	382mg	577mg				
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	5.6g	5.6g	4.2g	4.2g				

※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ご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

ココに表示
温め〇×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。鍋肌から気泡がぼつぼつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

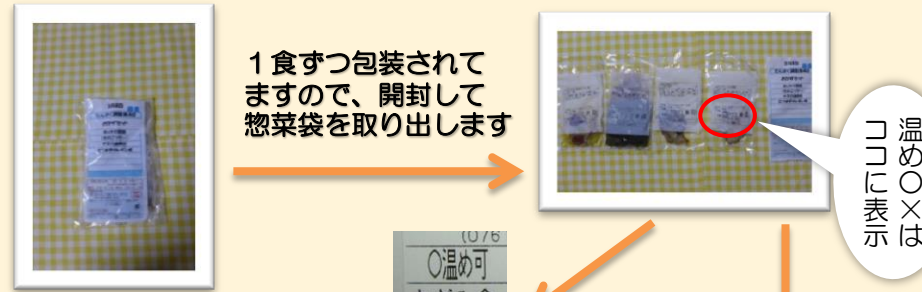
生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は5月9日(火)までにご連絡下さい。
5月20日(土)お届け分より反映します。

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)			
朝食	★ごはん180g さつまいもと鶏肉の炒め物 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g 厚焼玉子 鶏肉とれんこんの炒め煮 玉ネギ炒り煮		★ごはん180g 鶏のごま酢煮 スパゲティイタリアン 明太ポテトサラダ		★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 白身魚の味付フレーク ミックスマカロニサラダ			
	エネルギー	240kcal	530kcal	229kcal	519kcal	290kcal	580kcal	243kcal	533kcal	226kcal	516kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	11.3g	16.2g	14.4g	19.3g	8.7g	13.6g	10.4g	15.3g	
	脂質	12.5g	13.2g	12.2g	12.9g	14.6g	15.3g	12.9g	13.6g	14.5g	15.2g	
	炭水化物	22.0g	84.9g	18.7g	81.6g	23.0g	85.9g	21.9g	84.8g	12.7g	75.6g	
	ナトリウム	547mg	548mg	604mg	605mg	479mg	480mg	642mg	643mg	618mg	619mg	
	カリウム	446mg	518mg	412mg	412mg	447mg	519mg	460mg	532mg	364mg	436mg	
	リン	138mg	215mg	185mg	262mg	178mg	255mg	135mg	212mg	145mg	222mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん180g アジの磯辺焼 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨		★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の甘辛炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g プリの酒粕焼 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 春雨の中華和え		★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ スパソテー 若芽とじゃこの炒り卵 春雨のピーナッツ和え		★ごはん180g サワラの味噌焼 赤玉南瓜煮 ナスの挽肉炒め もずくとなめこの三杯酢		
エネルギー		273kcal	563kcal	286kcal	576kcal	278kcal	568kcal	333kcal	623kcal	313kcal	603kcal	
たんぱく質		14.7g	19.6g	15.2g	20.1g	16.1g	21.0g	14.6g	19.5g	16.1g	21.0g	
脂質		14.6g	15.3g	14.1g	14.8g	14.1g	14.8g	19.3g	20.0g	16.4g	17.1g	
炭水化物		20.6g	83.5g	25.3g	88.2g	18.7g	81.6g	24.7g	87.6g	24.3g	87.2g	
ナトリウム		833mg	834mg	806mg	807mg	575mg	576mg	884mg	885mg	750mg	751mg	
カリウム		520mg	592mg	673mg	745mg	463mg	535mg	484mg	556mg	677mg	749mg	
リン		203mg	280mg	212mg	289mg	130mg	207mg	200mg	277mg	201mg	278mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.2g	2.3g	1.9g	1.9g	
間食		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナックえんどう 野菜たっぷりマーボ炒め たたきごぼう		◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g カレーの酒蒸し きのこソテー インゲンとイカの生姜煮 春雨のマヨネーズ炒め		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ キヌサヤ 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の和風あん スナックえんどう ひじきと挽肉の炒め物 南瓜とツナのサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 マーボ春雨 白菜とソーセージのスープ煮		
	エネルギー	328kcal	618kcal	294kcal	584kcal	313kcal	603kcal	281kcal	571kcal	250kcal	540kcal	
	たんぱく質	17.5g	22.4g	16.7g	21.6g	15.5g	20.4g	15.9g	20.8g	13.1g	18.0g	
	脂質	15.8g	16.5g	18.5g	19.2g	18.0g	18.7g	11.0g	11.7g	13.6g	14.3g	
	炭水化物	27.3g	90.2g	14.6g	77.5g	22.4g	85.3g	29.1g	92.0g	18.6g	81.5g	
	ナトリウム	661mg	662mg	708mg	709mg	671mg	672mg	782mg	783mg	541mg	542mg	
	カリウム	695mg	767mg	550mg	622mg	576mg	648mg	662mg	734mg	377mg	449mg	
	リン	245mg	322mg	257mg	334mg	196mg	273mg	231mg	308mg	132mg	209mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	
	夕食	エネルギー	841kcal	1711kcal	809kcal	1679kcal	881kcal	1751kcal	857kcal	1727kcal	789kcal	1659kcal
たんぱく質		42.3g	57.0g	43.2g	57.9g	46.0g	60.7g	39.2g	53.9g	39.6g	54.3g	
脂質		42.9g	45.0g	44.8g	46.9g	46.7g	48.8g	43.2g	45.3g	44.5g	46.6g	
炭水化物		69.9g	258.6g	58.6g	247.3g	64.7g	252.8g	75.7g	264.4g	55.6g	244.3g	
ナトリウム		2041mg	2044mg	2118mg	2121mg	1725mg	1728mg	2308mg	2311mg	1909mg	1912mg	
カリウム		1661mg	1877mg	1563mg	1779mg	1486mg	1702mg	1606mg	1822mg	1418mg	1634mg	
リン		586mg	817mg	654mg	885mg	504mg	735mg	566mg	797mg	478mg	709mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	5.9g	5.9g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	937kcal	1807kcal	935kcal	1805kcal	1009kcal	1879kcal	953kcal	1823kcal	917kcal	1787kcal
		たんぱく質	43.1g	57.8g	43.8g	58.5g	46.8g	61.5g	40.0g	54.7g	40.4g	55.1g
	脂質	43.1g	45.2g	45.0g	47.1g	46.9g	49.0g	43.4g	45.5g	44.7g	46.8g	
	炭水化物	92.9g	281.6g	89.1g	277.8g	95.0g	283.7g	98.7g	287.4g	86.5g	275.2g	
	ナトリウム	2047mg	2050mg	2120mg	2123mg	1731mg	1734mg	2314mg	2317mg	1915mg	1918mg	
	カリウム	1774mg	1990mg	1743mg	1959mg	1606mg	1822mg	1719mg	1935mg	1538mg	1754mg	
	リン	598mg	829mg	665mg	896mg	518mg	749mg	578mg	809mg	492mg	723mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	5.9g	5.9g	4.9g	4.9g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

※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、商品は使用日限定に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。

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)