

【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

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g オムレツ ホワイトソース 菜の花のソテー ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん なめこと若芽のサッと煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 人参の炒りたら子 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜と大豆のカレー煮 きんぴられんこん インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら塩焼 切干大根と小松菜の煮物 カラフルサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 153kcal ご飯汁物セット 419kcal	おかずのみ 115kcal ご飯汁物セット 388kcal	おかずのみ 103kcal ご飯汁物セット 368kcal	おかずのみ 134kcal ご飯汁物セット 420kcal	おかずのみ 127kcal ご飯汁物セット 397kcal	栄養価				
昼 食	★やわらかごはん180g ベーコンのカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの西京焼 ピーマンソテー ナスのごまタレ煮 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の和風あん キヌサヤ 炒り豆腐 大根の梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 親子丼の具 黒豆煮 ハムと春雨のサラダ ★すまし汁		
	栄養価	おかずのみ 283kcal ご飯汁物セット 556kcal	おかずのみ 377kcal ご飯汁物セット 644kcal	おかずのみ 278kcal ご飯汁物セット 553kcal	おかずのみ 193kcal ご飯汁物セット 467kcal	おかずのみ 348kcal ご飯汁物セット 614kcal	栄養価				
夕 食	★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 スナッペンどう 車麩の野菜あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スープ餃子 ひき肉と豆腐のうま煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま焼き きのこソテー 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのソース煮 青菜とカリフラワーの塩炒め 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g つくねの照り焼き 人参のレモン煮 豚すき 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 242kcal ご飯汁物セット 509kcal	おかずのみ 212kcal ご飯汁物セット 482kcal	おかずのみ 188kcal ご飯汁物セット 473kcal	おかずのみ 170kcal ご飯汁物セット 437kcal	おかずのみ 232kcal ご飯汁物セット 500kcal	栄養価				
食	★やわらかごはん180g エナジー 153kcal ご飯汁物セット 419kcal		★やわらかごはん180g エナジー 115kcal ご飯汁物セット 388kcal		★やわらかごはん180g エナジー 103kcal ご飯汁物セット 368kcal		★やわらかごはん180g エナジー 134kcal ご飯汁物セット 420kcal		★やわらかごはん180g エナジー 127kcal ご飯汁物セット 397kcal		栄養価
	エネルギー	153kcal	115kcal	103kcal	134kcal	127kcal	エネルギー				
蛋白質	8.4g	4.4g	4.7g	5.1g	6.5g	蛋白質					
脂質	8.2g	7.3g	3.9g	5.1g	6.3g	脂質					
炭水化物	11.7g	8.2g	13.3g	18.0g	10.8g	炭水化物					
ナトリウム	596mg	746mg	567mg	353mg	458mg	ナトリウム					
塩分	1.5g	1.9g	0.9g	2.1g	1.2g	塩分					
総計	678kcal	704kcal	569kcal	1324kcal	707kcal	総計					
エネルギー	678kcal	704kcal	569kcal	1324kcal	707kcal	エネルギー					
蛋白質	32.7g	29.0g	30.9g	49.5g	29.2g	蛋白質					
脂質	36.2g	42.6g	26.9g	30.4g	19.4g	脂質					
炭水化物	54.0g	49.4g	52.2g	223.6g	65.4g	炭水化物					
ナトリウム	2591mg	2572mg	2330mg	3693mg	2172mg	ナトリウム					
塩分	6.6g	6.5g	5.9g	9.4g	6.6g	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。

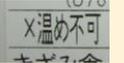
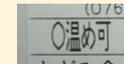
変更は6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17日(土)お届け分より反映します。

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

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)				
朝 食	★全粥240g オムレット ホワイトソース 菜の花のソテー ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん なめこと若芽のサッと煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 車麩の玉子とじ 人参の炒りたら子 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 野菜と大豆のカレー煮 きんぴられんこん インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g さわら塩焼 切干大根と小松菜の煮物 カラフルサラダ ★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	153kcal	311kcal	115kcal	273kcal	103kcal	261kcal	134kcal	292kcal	127kcal	285kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.4g	12.1g	4.4g	8.1g	4.7g	8.4g	5.1g	8.8g	6.5g	10.2g	蛋白質	
	脂質	8.2g	8.9g	7.3g	8.0g	3.9g	4.6g	5.1g	5.8g	6.3g	7.0g	脂質	
	炭水化物	11.7g	44.4g	8.2g	40.9g	13.3g	46.0g	18.0g	50.7g	10.8g	43.5g	炭水化物	
	ナトリウム	596mg	1047mg	746mg	1197mg	567mg	1018mg	353mg	804mg	458mg	909mg	ナトリウム	
	塩分	1.5g	2.7g	1.9g	3.0g	1.4g	2.6g	0.9g	2.0g	1.2g	2.3g	塩分	
	昼 食	★全粥240g ベーコンのカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリの西京焼 ピーマンソテー ナスのごまタレ煮 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とニンニクの芽の炒め物 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の和風あん キヌサヤ 炒り豆腐 大根の梅和え ★味噌汁		★全粥240g 親子丼の具 黒豆煮 ハムと春雨のサラダ ★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		283kcal	441kcal	377kcal	535kcal	278kcal	436kcal	193kcal	351kcal	348kcal	506kcal	エネルギー	
蛋白質		10.4g	14.1g	15.4g	19.1g	12.0g	15.7g	15.9g	19.6g	20.4g	24.1g	蛋白質	
脂質		17.2g	17.9g	25.1g	25.8g	14.6g	15.3g	7.8g	8.5g	15.7g	16.4g	脂質	
炭水化物		22.3g	55.0g	20.7g	53.4g	24.8g	57.5g	14.5g	47.2g	30.7g	63.4g	炭水化物	
ナトリウム		1259mg	1710mg	846mg	1297mg	905mg	1356mg	801mg	1252mg	1190mg	1641mg	ナトリウム	
塩分		3.2g	4.3g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.0g	3.2g	3.0g	4.2g	塩分	
夕 食		★全粥240g 赤魚の酒粕焼 スナックえんどう 車麩の野菜あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g スープ餃子 ひき肉と豆腐のうま煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま焼き きのこソテー 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのソース煮 青菜とカリフラワーの塩炒め 切昆布煮 ★味噌汁		★全粥240g つくねの照り焼き 人参のレモン煮 豚すき 春菊のごまポン酢和え ★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	242kcal	400kcal	212kcal	370kcal	188kcal	346kcal	170kcal	328kcal	232kcal	390kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.9g	17.6g	9.2g	12.9g	14.2g	17.9g	8.2g	11.9g	15.3g	19.0g	蛋白質	
	脂質	10.8g	11.5g	10.2g	10.9g	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	8.5g	9.2g	脂質	
	炭水化物	20.0g	52.7g	20.5g	53.2g	14.1g	46.8g	23.6g	56.3g	23.9g	56.6g	炭水化物	
	ナトリウム	736mg	1187mg	980mg	1431mg	858mg	1309mg	1018mg	1469mg	938mg	1389mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g	2.6g	3.7g	2.4g	3.5g	塩分	
	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	678kcal	1152kcal	704kcal	1178kcal	569kcal	1043kcal	497kcal	971kcal	707kcal	1181kcal	エネルギー
蛋白質		32.7g	43.8g	29.0g	40.1g	30.9g	42.0g	29.2g	40.3g	42.2g	53.3g	蛋白質	
脂質		36.2g	38.3g	42.6g	44.7g	26.9g	29.0g	19.4g	21.5g	30.5g	32.6g	脂質	
炭水化物		54.0g	152.1g	49.4g	147.5g	52.2g	150.3g	56.1g	154.2g	65.4g	163.5g	炭水化物	
ナトリウム		2591mg	3944mg	2572mg	3925mg	2330mg	3683mg	2172mg	3525mg	2586mg	3939mg	ナトリウム	
塩分		6.6g	10.0g	6.5g	10.0g	5.9g	9.4g	5.5g	9.0g	6.6g	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。
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6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17日(土)お届け分より反映します。

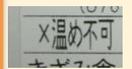
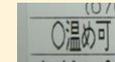
お食事の作り方



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

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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		
	温泉玉子	金時豆の煮物	ブロッコリーの煮物	大根と椎茸の煮物	法蓮草と油揚げの煮物	五色煮	若竹煮					
	一夜漬	大根と竹輪の酢の物	ひじき煮									
	★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)	★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	90kcal	262kcal	110kcal	282kcal	103kcal	275kcal	92kcal	264kcal	74kcal	246kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	7.9g	3.9g	7.6g	4.2g	7.9g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	蛋白質
	脂質	4.3g	5.0g	2.4g	3.1g	4.9g	5.6g	3.6g	4.3g	3.1g	3.8g	脂質
	炭水化物	8.2g	46.3g	18.2g	56.3g	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	9.6g	47.7g	炭水化物
	ナトリウム	651mg	1210mg	376mg	935mg	671mg	1230mg	608mg	1167mg	530mg	1089mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.1g	1.0g	2.4g	1.7g	3.1g	1.5g	3.0g	1.3g	2.8g	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		
	白身の竜田揚げ	海老カツ	赤魚の味噌煮	鮭の照焼	鶏肉のイタリアンソース煮	豚すき	枝豆とかにかまの煮物	野菜の味噌風味	サラダスパゲティ			
	牛肉と根菜の煮物	薩摩芋と切昆布の煮物	鶏肉のすき焼き煮	若芽のゴマ酢和え								
	★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)	★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	208kcal	380kcal	236kcal	408kcal	159kcal	331kcal	178kcal	350kcal	233kcal	405kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.5g	8.1g	11.8g	7.8g	11.5g	8.3g	12.0g	6.2g	9.9g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.5g	12.3g	13.0g	6.4g	7.1g	8.8g	9.5g	15.5g	16.2g	脂質
	炭水化物	19.6g	57.7g	23.4g	61.5g	16.0g	54.1g	15.0g	53.1g	16.7g	54.8g	炭水化物
	ナトリウム	745mg	1304mg	996mg	1555mg	686mg	1245mg	772mg	1331mg	703mg	1262mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.3g	2.5g	4.0g	1.7g	3.2g	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	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		
	和風煮込みハンバーグ	サーモンフライのタルタル	クリームコロッケ	鶏肉のカレー風味焼き	白身の照焼き	がんと煮	パスタのサラダ	大豆大根煮				
	えんどう豆とベーコン炒め	切干大根とベーコンの煮物	昆布煮豆									
	メンマの中華和え	ハムとブロッコリーのマリネ	青菜のおひたし									
	★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)	★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	163kcal	335kcal	213kcal	385kcal	198kcal	370kcal	214kcal	386kcal	145kcal	317kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	7.9g	11.6g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	蛋白質
	脂質	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	10.2g	10.9g	13.5g	14.2g	6.5g	7.2g	脂質
	炭水化物	17.7g	55.8g	17.5g	55.6g	19.8g	57.9g	17.1g	55.2g	15.3g	53.4g	炭水化物
	ナトリウム	1002mg	1561mg	800mg	1359mg	787mg	1346mg	851mg	1410mg	856mg	1415mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	4.0g	2.0g	3.5g	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	461kcal	977kcal	559kcal	1075kcal	460kcal	976kcal	484kcal	1000kcal	452kcal	968kcal	エネルギー	
蛋白質	18.3g	29.4g	17.9g	29.0g	19.9g	31.0g	18.0g	29.1g	16.1g	27.2g	蛋白質	
脂質	21.9g	24.0g	27.7g	29.8g	21.5g	23.6g	25.9g	28.0g	25.1g	27.2g	脂質	
炭水化物	45.5g	159.8g	59.1g	173.4g	48.0g	162.3g	43.3g	157.6g	41.6g	155.9g	炭水化物	
ナトリウム	2398mg	4075mg	2172mg	3849mg	2144mg	3821mg	2231mg	3908mg	2089mg	3766mg	ナトリウム	
塩分	6.1g	10.4g	5.5g	9.8g	5.5g	9.7g	5.7g	9.9g	5.3g	9.6g	塩分	

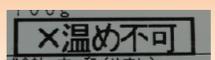
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17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6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17日(土)お届け分より反映します。

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)						
朝食	★ごはん120g プレーンオムレツ ホワイトソース トマトビーンズ 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし レモンかぼちゃ		★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)						
	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.9g	8.4g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	8.1g	50.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	676mg	677mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g ヘルシー唐揚げ ボイル野菜 竹の子と春雨の煮物 大根の塩昆布和え		★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 蒸し鶏と切干大根のミルク煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g カルビ丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g ホッケの照焼 昆布煮豆 パスタのクリーム煮 さつま芋の甘露煮		★ごはん120g 手作りミートローフ イタリアンソース スナップえんどう 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー						
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	26.8g	68.7g	炭水化物	18.7g	60.6g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	838mg	839mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
	★ごはん120g 鮭の幽庵焼 キヌサヤ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g スペイン風オムレツ インゲンと人参のグラッセ 肉野菜煮込み 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢		★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ オクラ 大豆と人参の煮物 キャベツとベーコンの和え物						
夕食	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	271kcal	464kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	18.7g	22.0g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	1015mg	1016mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	734mg	735mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	669kcal	1248kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	45.7g	55.6g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	45.3g	55.2g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	41.2g	166.9g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	53.7g	179.4g	炭水化物	49.8g	175.5g
	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2248mg	2251mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	870kcal	1449kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	51.8g	61.7g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	53.2g	63.1g
	脂質	34.0g	35.5g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.2g	38.7g
	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	70.1g	195.8g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2324mg	2327mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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



ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。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

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。

(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6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17日(土)お届け分より反映します。

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		
朝食	★ごはん150g プレーンオムレツ ホワイトソース トマトビーンズ 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	エネルギー	204kcal	465kcal	150kcal	412kcal	177kcal	432kcal	178kcal	433kcal	167kcal	444kcal
	たんぱく質	12.7g	18.2g	10.5g	16.1g	10.3g	15.6g	8.8g	14.0g	10.1g	16.4g
	脂質	9.4g	10.7g	7.7g	8.6g	9.7g	10.6g	10.0g	10.8g	7.9g	10.4g
	炭水化物	17.6g	72.2g	8.1g	63.6g	13.3g	67.6g	13.5g	68.1g	13.7g	68.5g
ナトリウム	563mg	738mg	498mg	773mg	742mg	889mg	568mg	842mg	676mg	903mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	1.3g	2.0g	1.9g	2.3g	1.4g	2.1g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g ヘルシー唐揚げ ボイル野菜 竹の子と春雨の煮物 大根の塩昆布和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 蒸し鶏と切干大根のミルク煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g カルビ丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ホッケの照焼 昆布煮豆 パスターのクリーム煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 手作りミートローフ イタリアンソース スナップえんどう 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	エネルギー	211kcal	468kcal	226kcal	483kcal	256kcal	513kcal	229kcal	483kcal	215kcal	476kcal
	たんぱく質	16.7g	21.8g	16.0g	21.0g	18.0g	23.2g	19.1g	24.3g	16.5g	22.0g
	脂質	8.9g	9.7g	12.3g	13.1g	11.9g	12.7g	9.2g	10.1g	8.9g	10.2g
	炭水化物	15.7g	70.6g	11.7g	66.7g	19.1g	74.2g	17.8g	71.7g	18.7g	73.3g
ナトリウム	726mg	954mg	716mg	944mg	933mg	1161mg	839mg	986mg	838mg	1013mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.4g	3.0g	2.1g	2.5g	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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		
	★ごはん150g 鮭の幽庵焼 キヌサヤ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g スペイン風オムレツ インゲンと人参のグラッセ 肉野菜煮込み 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 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 鶏肉のカレー風味焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ オクラ 高野豆腐の含め煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		
夕食	エネルギー	207kcal	467kcal	265kcal	519kcal	206kcal	470kcal	223kcal	479kcal	238kcal	496kcal
	たんぱく質	16.3g	21.8g	16.7g	21.8g	16.0g	21.7g	15.5g	20.5g	18.9g	24.1g
	脂質	8.6g	9.7g	12.8g	13.4g	9.4g	10.3g	11.4g	12.2g	9.6g	10.4g
	炭水化物	15.6g	70.1g	21.4g	75.9g	11.2g	67.3g	13.4g	68.1g	17.5g	72.7g
	ナトリウム	632mg	906mg	1015mg	1162mg	596mg	824mg	759mg	992mg	657mg	887mg
食塩相当量	1.6g	2.3g	2.6g	3.0g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	622kcal	1400kcal	641kcal	1414kcal	639kcal	1415kcal	630kcal	1395kcal	620kcal	1416kcal
	たんぱく質	45.7g	61.8g	43.2g	58.9g	44.3g	60.5g	43.4g	58.8g	45.5g	62.5g
	脂質	26.9g	30.1g	32.8g	35.1g	31.0g	33.6g	30.6g	33.1g	26.4g	31.0g
	炭水化物	48.9g	212.9g	41.2g	206.2g	43.6g	209.1g	44.7g	207.9g	49.9g	214.5g
	ナトリウム	1921mg	2598mg	2229mg	2879mg	2271mg	2874mg	2166mg	2820mg	2171mg	2803mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	5.7g	7.3g	5.8g	7.3g	5.5g	7.2g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1607kcal	839kcal	1612kcal	840kcal	1616kcal	827kcal	1592kcal	819kcal	1615kcal
	たんぱく質	51.8g	67.9g	50.1g	65.8g	51.7g	67.9g	51.1g	66.5g	53.4g	70.4g
	脂質	34.0g	37.2g	39.8g	42.1g	38.0g	40.6g	37.6g	40.1g	33.4g	38.0g
	炭水化物	80.8g	244.8g	70.1g	235.1g	72.5g	238.0g	72.5g	235.7g	78.1g	242.7g
	ナトリウム	1995mg	2672mg	2303mg	2953mg	2348mg	2951mg	2242mg	2896mg	2247mg	2879mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.9g	7.5g	6.0g	7.5g	5.7g	7.4g	5.7g	7.3g	

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6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17日(土)お届け分より反映します。

	6月5日(月)			6月6日(火)			6月7日(水)			6月8日(木)			6月9日(金)			
朝食	★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ カリフラワーの炒り煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			
	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	
	脂質	8.7g	9.3g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	12.7g	13.3g	
	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	33.6g	86.4g	
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	355mg	356mg	
	カリウム	387mg	448mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	471mg	532mg	
	リン	122mg	187mg	リン	86mg	151mg	リン	100mg	165mg	リン	98mg	163mg	リン	103mg	168mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
	昼食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん スパゲッティサラダ 生しめじのイタリアン			★ごはん150g 豚しゃぶごまたれ 露と大根の甘露煮 レインボー春雨			★ごはん150g 鮭と野菜のごま味噌蒸し 菜の花のクリーム煮 キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ		
エネルギー		424kcal	667kcal	エネルギー	418kcal	661kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	
たんぱく質		9.2g	13.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
脂質		28.9g	29.5g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	22.3g	22.9g	
炭水化物		31.6g	84.4g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	
ナトリウム		685mg	686mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	453mg	454mg	
カリウム		561mg	622mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	419mg	480mg	
リン		159mg	224mg	リン	157mg	222mg	リン	163mg	228mg	リン	183mg	248mg	リン	105mg	170mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食		◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 一口ナスのオランダ煮 れんこんのサラダ			★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん 南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん じゃが芋の味噌がけ 大根なます			
	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.1g	22.7g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	37.0g	89.8g	
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	589mg	590mg	
	カリウム	527mg	588mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	665mg	726mg	
	リン	176mg	241mg	リン	114mg	179mg	リン	157mg	222mg	リン	163mg	228mg	リン	139mg	204mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	合計	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	1011kcal	1740kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.6g	38.9g	
脂質		54.5g	56.3g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.1g	58.9g	
炭水化物		100.5g	258.9g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	95.9g	254.3g	
ナトリウム		2030mg	2033mg	ナトリウム	1529mg	1532mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	1397mg	1400mg	
カリウム		1475mg	1658mg	カリウム	1251mg	1434mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1365mg	1548mg	カリウム	1555mg	1738mg	
リン		457mg	652mg	リン	357mg	552mg	リン	420mg	615mg	リン	444mg	639mg	リン	347mg	542mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.6g	3.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal
		たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.2g	59.0g	
	炭水化物	116.0g	274.4g	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	97.6g	256.0g	炭水化物	107.4g	265.8g	
	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1532mg	1535mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1400mg	1403mg	
	カリウム	1535mg	1718mg	カリウム	1307mg	1490mg	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1611mg	1794mg	
リン	464mg	659mg	リン	363mg	558mg	リン	425mg	620mg	リン	451mg	646mg	リン	353mg	548mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.6g	3.6g		

※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)

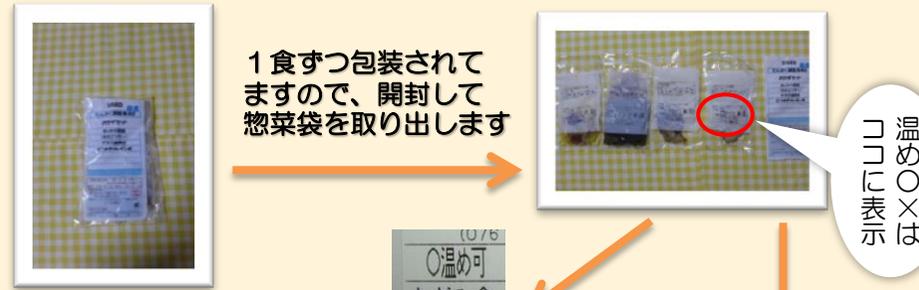
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月6日(火)までにご連絡下さい。
6月17日(土)お届け分より反映します。

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 厚焼玉子 きのこソテー マリーネサラダ 黒豆煮		★ごはん180g 揚オムレツ 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 スパゲティタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	178kcal	468kcal	241kcal	531kcal	251kcal	541kcal	291kcal	581kcal	226kcal	516kcal
	たんぱく質	10.6g	15.5g	10.8g	15.7g	11.5g	16.4g	15.3g	20.2g	9.9g	14.8g
	脂質	10.4g	11.1g	13.0g	13.7g	15.7g	16.4g	16.3g	17.0g	15.7g	16.4g
	炭水化物	11.4g	74.3g	21.6g	84.5g	15.2g	78.1g	19.3g	82.2g	10.0g	72.9g
	ナトリウム	470mg	471mg	531mg	532mg	598mg	599mg	476mg	477mg	642mg	643mg
	カリウム	414mg	486mg	516mg	588mg	318mg	390mg	400mg	472mg	386mg	458mg
	リン	131mg	208mg	186mg	263mg	187mg	264mg	187mg	264mg	154mg	231mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g ヘルシー唐揚げ ボイル野菜 カリフラワーの炒り煮 えびポテトサラダ		★ごはん180g キスの南蛮漬 豚肉と春雨の生姜炒め 豆腐のかに風あんかけ		★ごはん180g 豚しゃぶごまたれ なめことジャガ芋の煮物 カリフラワーの塩炒め		★ごはん180g 揚げ豆腐のえのきあん 大根とツナの炒め物 菜の花のごま味噌和え		★ごはん180g 鮭の西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんと油揚げの煮物 中華サラダ		
	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	335kcal	625kcal	266kcal	556kcal	289kcal	579kcal	262kcal	552kcal	256kcal	546kcal
	たんぱく質	18.7g	23.6g	16.0g	20.9g	15.5g	20.4g	11.7g	16.6g	16.1g	21.0g
	脂質	17.7g	18.4g	12.9g	13.6g	14.7g	15.4g	14.5g	15.2g	9.3g	10.0g
	炭水化物	23.4g	86.3g	18.9g	81.8g	24.3g	87.2g	23.2g	86.1g	27.8g	90.7g
	ナトリウム	810mg	811mg	663mg	664mg	686mg	687mg	567mg	568mg	814mg	815mg
	カリウム	663mg	735mg	411mg	483mg	677mg	749mg	610mg	682mg	603mg	675mg
	リン	232mg	309mg	202mg	279mg	201mg	278mg	159mg	236mg	241mg	318mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖の味噌焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物		★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め たたきごぼう		★ごはん180g 白身魚のかに風あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え		★ごはん180g カレーのカレー焼 ミックスソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		★ごはん180g 鶏のごまたれ煮 キャベツといんげんのソテー ビーフンの炒め物 かぶらのピーナツ味噌和え		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	282kcal	572kcal	327kcal	617kcal	287kcal	577kcal	268kcal	558kcal	317kcal	607kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	16.9g	21.8g	14.7g	19.6g	16.0g	20.9g	16.3g	21.2g
	脂質	15.8g	16.5g	15.7g	16.4g	15.8g	16.5g	15.1g	15.8g	19.0g	19.7g
	炭水化物	18.8g	81.7g	27.3g	90.2g	20.7g	83.6g	16.8g	79.7g	20.9g	83.8g
	ナトリウム	806mg	807mg	582mg	583mg	699mg	700mg	631mg	632mg	660mg	661mg
	カリウム	547mg	619mg	730mg	802mg	477mg	549mg	612mg	684mg	429mg	501mg
	リン	202mg	279mg	236mg	313mg	167mg	244mg	231mg	308mg	171mg	248mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	795kcal	1665kcal	834kcal	1704kcal	827kcal	1697kcal	821kcal	1691kcal	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	44.8g	59.5g	43.7g	58.4g	41.7g	56.4g	43.0g	57.7g	42.3g	57.0g
	脂質	43.9g	46.0g	41.6g	43.7g	46.2g	48.3g	45.9g	48.0g	44.0g	46.1g
	炭水化物	53.6g	242.3g	67.8g	256.5g	60.2g	248.9g	59.3g	248.0g	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2086mg	2089mg	1776mg	1779mg	1983mg	1986mg	1674mg	1677mg	2116mg	2119mg
	カリウム	1624mg	1840mg	1657mg	1873mg	1472mg	1688mg	1622mg	1838mg	1418mg	1634mg
	リン	565mg	796mg	624mg	855mg	555mg	786mg	577mg	808mg	566mg	797mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.5g	4.5g	5.0g	5.1g	4.3g	4.3g	5.4g	5.4g
	合計	エネルギー	923kcal	1793kcal	930kcal	1800kcal	953kcal	1823kcal	949kcal	1819kcal	895kcal
たんぱく質		45.6g	60.3g	44.5g	59.2g	42.3g	57.0g	43.8g	58.5g	43.1g	57.8g
脂質		44.1g	46.2g	41.8g	43.9g	46.4g	48.5g	46.1g	48.2g	44.2g	46.3g
炭水化物		84.5g	273.2g	90.8g	279.5g	90.7g	279.4g	90.2g	278.9g	81.7g	270.4g
ナトリウム		2092mg	2095mg	1782mg	1785mg	1985mg	1988mg	1680mg	1683mg	2122mg	2125mg
カリウム		1744mg	1960mg	1770mg	1986mg	1652mg	1868mg	1742mg	1958mg	1531mg	1747mg
リン		579mg	810mg	636mg	867mg	566mg	797mg	591mg	822mg	578mg	809mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	4.5g	4.5g	5.0g	5.1g	4.3g	4.3g	5.4g	5.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので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)