

# 【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19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 春菊と油揚げの煮物 あさりとひじきの時雨煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャガ芋ソテー 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょ 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ ひじき煮 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレイ塩焼 大豆と人参の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁			
	栄養価	11.3	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	86kcal	376kcal	165kcal	432kcal	114kcal	380kcal	91kcal	365kcal	90kcal	355kcal	エネルギー	
蛋白質	7.2g	14.1g	5.1g	10.8g	5.4g	11.1g	4.4g	10.3g	8.8g	14.4g	蛋白質	
脂質	1.9g	4.5g	10.8g	11.7g	6.2g	7.1g	5.6g	6.5g	2.7g	3.6g	脂質	
炭水化物	10.6g	67.3g	12.2g	68.6g	8.7g	64.7g	8.0g	66.1g	7.7g	63.5g	炭水化物	
ナトリウム	784mg	1236mg	503mg	962mg	542mg	996mg	736mg	1188mg	604mg	1062mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	1.9g	3.0g	1.5g	2.7g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g 白身魚のバジルオリーブ焼 菜の花のソテー 五色きんぴら なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 ふきと油揚げの炒め煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー 竹の子と人参のおかか煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきとさつま揚げの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	221kcal	486kcal	295kcal	582kcal	204kcal	470kcal	203kcal	477kcal	222kcal	492kcal	エネルギー	
蛋白質	13.3g	19.0g	11.5g	18.3g	15.0g	20.7g	10.1g	16.5g	14.4g	20.2g	蛋白質	
脂質	13.1g	14.0g	17.7g	20.3g	10.0g	10.9g	8.1g	9.1g	9.8g	10.7g	脂質	
炭水化物	12.1g	67.9g	22.0g	78.1g	12.4g	68.6g	23.0g	80.3g	19.5g	76.4g	炭水化物	
ナトリウム	850mg	1350mg	638mg	1092mg	848mg	1301mg	842mg	1298mg	1200mg	1700mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.4g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	3.1g	4.3g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g キャベツメンチ スパソテー 肉野菜煮込み オクラのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレイとインゲンの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンポテト コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの野菜あんかけ 大根の千切煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 白菜のごま和え ★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	313kcal	580kcal	196kcal	466kcal	254kcal	526kcal	215kcal	502kcal	287kcal	554kcal	エネルギー	
蛋白質	11.4g	17.3g	15.5g	21.4g	9.0g	15.2g	16.1g	23.0g	14.0g	19.7g	蛋白質	
脂質	16.0g	16.9g	8.6g	9.5g	12.7g	13.7g	9.0g	11.6g	17.6g	18.5g	脂質	
炭水化物	31.0g	87.3g	13.4g	70.5g	26.0g	82.9g	17.2g	73.4g	17.5g	73.6g	炭水化物	
ナトリウム	780mg	1235mg	902mg	1354mg	682mg	1183mg	981mg	1434mg	620mg	1101mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	1.7g	3.0g	2.5g	3.6g	1.6g	2.8g	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	620kcal	1442kcal	656kcal	1480kcal	572kcal	1376kcal	509kcal	1344kcal	599kcal	1401kcal	エネルギー
蛋白質	31.9g	50.4g	32.1g	50.5g	29.4g	47.0g	30.6g	49.8g	37.2g	54.3g	蛋白質	
脂質	31.0g	35.4g	37.1g	41.5g	28.9g	31.7g	22.7g	27.2g	30.1g	32.8g	脂質	
炭水化物	53.7g	222.5g	47.6g	217.2g	47.1g	216.2g	48.2g	219.8g	44.7g	213.5g	炭水化物	
ナトリウム	2414mg	3821mg	2043mg	3408mg	2072mg	3480mg	2559mg	3920mg	2424mg	3863mg	ナトリウム	
塩分	6.1g	9.7g	5.2g	8.7g	5.3g	8.9g	6.5g	10.0g	6.2g	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。

変更は6月20日(火)までにご連絡下さい。  
7月1日(土)お届け分より反映します。

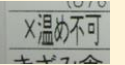
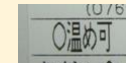
## お食事の作り方



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

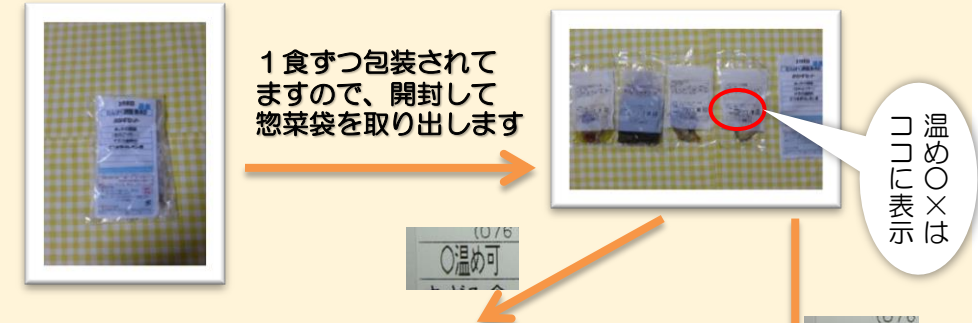
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月20日(火)までにご連絡下さい。  
7月1日(土)お届け分より反映します。

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)			
朝 食	★全粥240g 春菊と油揚げの煮物 あさりとひじきの時雨煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャガ芋ソテー 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょ 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★全粥240g しめじの中華玉子とじ ひじき煮 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★全粥240g カレイ塩焼 大豆と人参の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁			
	栄養価	11.3	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	86kcal	244kcal	165kcal	323kcal	114kcal	272kcal	91kcal	249kcal	90kcal	248kcal	エネルギー
	蛋白質	7.2g	10.9g	5.1g	8.8g	5.4g	9.1g	4.4g	8.1g	8.8g	12.5g	蛋白質
	脂質	1.9g	2.6g	10.8g	11.5g	6.2g	6.9g	5.6g	6.3g	2.7g	3.4g	脂質
	炭水化物	10.6g	43.3g	12.2g	44.9g	8.7g	41.4g	8.0g	40.7g	7.7g	40.4g	炭水化物
	ナトリウム	784mg	1235mg	503mg	954mg	542mg	993mg	736mg	1187mg	604mg	1055mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	1.9g	3.0g	1.5g	2.7g	塩分
昼 食	★全粥240g 白身魚のバジルオリーブ焼 菜の花のソテー 五色きんぴら なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 ふきと油揚げの炒め煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー 竹の子と人参のおかか煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきとさつま揚げの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	221kcal	379kcal	295kcal	453kcal	204kcal	362kcal	203kcal	361kcal	222kcal	380kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	17.0g	11.5g	15.2g	15.0g	18.7g	10.1g	13.8g	14.4g	18.1g	蛋白質
	脂質	13.1g	13.8g	17.7g	18.4g	10.0g	10.7g	8.1g	8.8g	9.8g	10.5g	脂質
	炭水化物	12.1g	44.8g	22.0g	54.7g	12.4g	45.1g	23.0g	55.7g	19.5g	52.2g	炭水化物
	ナトリウム	850mg	1301mg	638mg	1089mg	848mg	1299mg	842mg	1293mg	1200mg	1651mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.3g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	3.1g	4.2g	塩分
夕 食	★全粥240g キャベツメンチ スパソテー 肉野菜煮込み オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g カレイとインゲンの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナックえんどう ベーコンポテト コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの野菜あんかけ 大根の千切煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 白菜のごま和え ★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	313kcal	471kcal	196kcal	354kcal	254kcal	412kcal	215kcal	373kcal	287kcal	445kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	15.1g	15.5g	19.2g	9.0g	12.7g	16.1g	19.8g	14.0g	17.7g	蛋白質
	脂質	16.0g	16.7g	8.6g	9.3g	12.7g	13.4g	9.0g	9.7g	17.6g	18.3g	脂質
	炭水化物	31.0g	63.7g	13.4g	46.1g	26.0g	58.7g	17.2g	49.9g	17.5g	50.2g	炭水化物
	ナトリウム	780mg	1231mg	902mg	1353mg	682mg	1133mg	981mg	1432mg	620mg	1071mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	1.7g	2.9g	2.5g	3.6g	1.6g	2.7g	塩分
食	★全粥240g キャベツメンチ スパソテー 肉野菜煮込み オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g カレイとインゲンの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナックえんどう ベーコンポテト コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの野菜あんかけ 大根の千切煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 白菜のごま和え ★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	620kcal	1094kcal	656kcal	1130kcal	572kcal	1046kcal	509kcal	983kcal	599kcal	1073kcal	エネルギー
	蛋白質	31.9g	43.0g	32.1g	43.2g	29.4g	40.5g	30.6g	41.7g	37.2g	48.3g	蛋白質
	脂質	31.0g	33.1g	37.1g	39.2g	28.9g	31.0g	22.7g	24.8g	30.1g	32.2g	脂質
	炭水化物	53.7g	151.8g	47.6g	145.7g	47.1g	145.2g	48.2g	146.3g	44.7g	142.8g	炭水化物
	ナトリウム	2414mg	3767mg	2043mg	3396mg	2072mg	3425mg	2559mg	3912mg	2424mg	3777mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.6g	5.2g	8.6g	5.3g	8.7g	6.5g	10.0g	6.2g	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)

# 【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19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
<b>朝</b>	★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	
<b>食</b>	栄養価 11.3 エネルギー 109kcal 蛋白質 4.0g 脂質 4.7g 炭水化物 12.6g ナトリウム 587mg 塩分 1.5g	ご飯汁物セット おかずのみ 97kcal ご飯汁物セット おかずのみ 269kcal おかずのみ 101kcal ご飯汁物セット おかずのみ 273kcal おかずのみ 100kcal ご飯汁物セット おかずのみ 272kcal おかずのみ 108kcal ご飯汁物セット おかずのみ 280kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット おかずのみ 97kcal ご飯汁物セット おかずのみ 269kcal おかずのみ 101kcal ご飯汁物セット おかずのみ 273kcal おかずのみ 100kcal ご飯汁物セット おかずのみ 272kcal おかずのみ 108kcal ご飯汁物セット おかずのみ 280kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット おかずのみ 97kcal ご飯汁物セット おかずのみ 269kcal おかずのみ 101kcal ご飯汁物セット おかずのみ 273kcal おかずのみ 100kcal ご飯汁物セット おかずのみ 272kcal おかずのみ 108kcal ご飯汁物セット おかずのみ 280kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット おかずのみ 97kcal ご飯汁物セット おかずのみ 269kcal おかずのみ 101kcal ご飯汁物セット おかずのみ 273kcal おかずのみ 100kcal ご飯汁物セット おかずのみ 272kcal おかずのみ 108kcal ご飯汁物セット おかずのみ 280kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット おかずのみ 97kcal ご飯汁物セット おかずのみ 269kcal おかずのみ 101kcal ご飯汁物セット おかずのみ 273kcal おかずのみ 100kcal ご飯汁物セット おかずのみ 272kcal おかずのみ 108kcal ご飯汁物セット おかずのみ 280kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
<b>昼</b>	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g サーモンフライのタルタル 大根とベーコンの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 切昆布と竹の子の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 焼肉炒め 金時豆の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	
<b>食</b>	栄養価 エネルギー 154kcal 蛋白質 5.9g 脂質 6.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 787mg 塩分 2.0g	おかずのみ 186kcal ご飯汁物セット おかずのみ 358kcal おかずのみ 194kcal ご飯汁物セット おかずのみ 366kcal おかずのみ 157kcal ご飯汁物セット おかずのみ 329kcal おかずのみ 199kcal ご飯汁物セット おかずのみ 371kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 186kcal ご飯汁物セット おかずのみ 358kcal おかずのみ 194kcal ご飯汁物セット おかずのみ 366kcal おかずのみ 157kcal ご飯汁物セット おかずのみ 329kcal おかずのみ 199kcal ご飯汁物セット おかずのみ 371kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 186kcal ご飯汁物セット おかずのみ 358kcal おかずのみ 194kcal ご飯汁物セット おかずのみ 366kcal おかずのみ 157kcal ご飯汁物セット おかずのみ 329kcal おかずのみ 199kcal ご飯汁物セット おかずのみ 371kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 186kcal ご飯汁物セット おかずのみ 358kcal おかずのみ 194kcal ご飯汁物セット おかずのみ 366kcal おかずのみ 157kcal ご飯汁物セット おかずのみ 329kcal おかずのみ 199kcal ご飯汁物セット おかずのみ 371kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 186kcal ご飯汁物セット おかずのみ 358kcal おかずのみ 194kcal ご飯汁物セット おかずのみ 366kcal おかずのみ 157kcal ご飯汁物セット おかずのみ 329kcal おかずのみ 199kcal ご飯汁物セット おかずのみ 371kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
<b>夕</b>	★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚肉の生姜焼 鶏団子の中華風 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	
<b>食</b>	栄養価 エネルギー 147kcal 蛋白質 7.1g 脂質 5.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 908mg 塩分 2.3g	おかずのみ 161kcal ご飯汁物セット おかずのみ 333kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal おかずのみ 164kcal ご飯汁物セット おかずのみ 336kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 161kcal ご飯汁物セット おかずのみ 333kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal おかずのみ 164kcal ご飯汁物セット おかずのみ 336kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 161kcal ご飯汁物セット おかずのみ 333kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal おかずのみ 164kcal ご飯汁物セット おかずのみ 336kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 161kcal ご飯汁物セット おかずのみ 333kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal おかずのみ 164kcal ご飯汁物セット おかずのみ 336kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 161kcal ご飯汁物セット おかずのみ 333kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal おかずのみ 164kcal ご飯汁物セット おかずのみ 336kcal おかずのみ 160kcal ご飯汁物セット おかずのみ 332kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
<b>食</b>	栄養価 エネルギー 410kcal 蛋白質 17.0g 脂質 17.5g 炭水化物 45.0g ナトリウム 2282mg 塩分 5.8g	おかずのみ 444kcal ご飯汁物セット おかずのみ 960kcal おかずのみ 455kcal ご飯汁物セット おかずのみ 971kcal おかずのみ 421kcal ご飯汁物セット おかずのみ 937kcal おかずのみ 467kcal ご飯汁物セット おかずのみ 983kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 444kcal ご飯汁物セット おかずのみ 960kcal おかずのみ 455kcal ご飯汁物セット おかずのみ 971kcal おかずのみ 421kcal ご飯汁物セット おかずのみ 937kcal おかずのみ 467kcal ご飯汁物セット おかずのみ 983kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 444kcal ご飯汁物セット おかずのみ 960kcal おかずのみ 455kcal ご飯汁物セット おかずのみ 971kcal おかずのみ 421kcal ご飯汁物セット おかずのみ 937kcal おかずのみ 467kcal ご飯汁物セット おかずのみ 983kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 444kcal ご飯汁物セット おかずのみ 960kcal おかずのみ 455kcal ご飯汁物セット おかずのみ 971kcal おかずのみ 421kcal ご飯汁物セット おかずのみ 937kcal おかずのみ 467kcal ご飯汁物セット おかずのみ 983kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 444kcal ご飯汁物セット おかずのみ 960kcal おかずのみ 455kcal ご飯汁物セット おかずのみ 971kcal おかずのみ 421kcal ご飯汁物セット おかずのみ 937kcal おかずのみ 467kcal ご飯汁物セット おかずのみ 983kcal 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

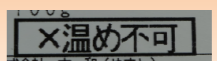
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



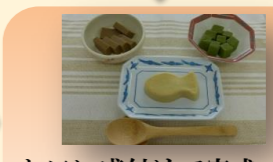
次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

変更は6月20日(火)までにご連絡下さい。  
7月1日(土)お届け分より反映します。

# (カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月20日(火)までにご連絡下さい。  
7月1日(土)お届け分より反映します。

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)							
朝食	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g プレーンオムレツ 豚肉の細切り炒め 切昆布と大豆の煮物		★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え		★ごはん120g 鶏大豆 法蓮草のおひたし 白菜のごま和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え							
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質						
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物						
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量						
	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						
昼食	★ごはん120g 鶏肉の生姜風味 さつま芋のコンソメ煮 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ジャガイモのごままぶし		★ごはん120g 赤魚の大豆あんかけ インゲンの生姜炒め れんこんのごま和え		★ごはん120g 手作り豆腐バーグ ケチャップ(小袋) 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 白身の照焼 コーンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え							
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質						
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物						
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量						
	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						
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
	★ごはん120g メバルの柚香煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 竹の子と人参のおかか煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g 炊き合せ 南瓜と豚肉の辛味炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 鮭の酒粕焼 きのこのソテー レンコンの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ブロッコリー ごぼうのごまよごし ジャガ芋とえのきの煮物							
夕食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質						
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物						
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量						
	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						
	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	おかず	ご飯セット	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	おかず
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	おかず	ご飯セット	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	おかず	ご飯セット


## 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

湯せんは「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。

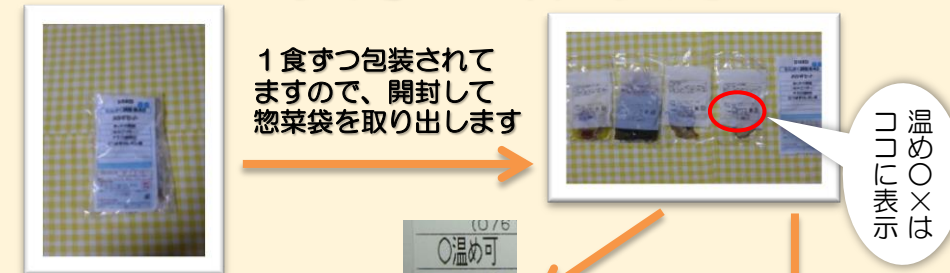
# (カロリー-1600調整食)

# 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20日(火)までにご連絡下さい。  
7月1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)

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)	
朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g プレーンオムレツ 豚肉の細切り炒め 切昆布と大豆の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏大豆 法蓮草のおひたし 大根煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 白菜煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	
	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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	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	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の生姜風味 薩摩芋と切昆布の煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の大豆あんかけ インゲンの生姜炒め れんこんのごま和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 手作り豆腐バーグ ケチャップ(小袋) 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 白身の照焼 コーンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え ★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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	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	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	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 メバルの柚香煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 竹の子と人参のおかか煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 炊き合せ 南瓜と豚肉の辛味炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鮭の酒粕焼 きのこのソテー レンコンの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ブロッコリー ごぼうのごまよごし ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	
	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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	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	
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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	
	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	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	

※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

	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん150g 目玉焼き れんこんの土佐煮 ポイル野菜 酢味噌マヨネーズ	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ジャガ芋のカレー煮 レインボー春雨	★ごはん150g 揚オムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー	★ごはん150g 五目中華炒め ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草とさつまいの和風味
昼食	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ オクラ天 ハムの和風サラダ さつまいのレモン煮	★ごはん150g 照焼チキン マカロニトマト炒め 中華野菜 さっぱりポテトサラダ	★ごはん150g サーモンフライ タルタルソース(小袋) 野菜のトマト煮 ブロッコリーのカニママヨネーズ	★ごはん150g インゲンとえのきの炒め物 コーンサラダ	★ごはん150g ホキの竜田揚 たら子マヨネーズソース かぼちゃの素揚げ 春雨の五目炒め 野菜サラダ
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 野菜コロッセ スナップえんどろ かぼちゃのクリームサラダ インゲンと豚肉のトマト炒め	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物	★ごはん150g 鶏肉のおろし煮 春雨としめじの炒め物 マリーネサラダ	★ごはん150g ホッケの照焼 キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 一口ナスのオランダ煮	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 人参シャトー ジャガ芋きんぴら れんこんとひじきのサラダ
合計	エネルギー 1103kcal たんぱく質 27.0g 脂質 59.1g 炭水化物 113.6g ナトリウム 1754mg カリウム 1592mg リン 408mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1061kcal たんぱく質 29.3g 脂質 61.6g 炭水化物 95.3g ナトリウム 1825mg カリウム 1450mg リン 446mg 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1042kcal たんぱく質 26.6g 脂質 60.2g 炭水化物 98.3g ナトリウム 1593mg カリウム 1440mg リン 361mg 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1051kcal たんぱく質 28.7g 脂質 58.7g 炭水化物 101.3g ナトリウム 1664mg カリウム 1730mg リン 463mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 1030kcal たんぱく質 28.3g 脂質 56.4g 炭水化物 99.0g ナトリウム 1931mg カリウム 1637mg リン 410mg 食塩相当量 4.9g

変更は6月20日(火)までにご連絡下さい。  
7月1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○×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



ごはんなどを付けて、  
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。  
※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。

