

【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26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 野菜と大豆のカレー煮 たたきごぼう 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鮭塩焼 若竹煮 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 昆布の佃煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大根と小松菜の煮物 若芽の明太和え ★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	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		
昼 食	エネルギー	129kcal	396kcal	92kcal	365kcal	69kcal	334kcal	46kcal	312kcal	104kcal	374kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	10.4g	4.4g	10.6g	6.1g	11.7g	3.1g	8.8g	5.1g	11.0g	蛋白質
	脂質	4.4g	5.3g	4.4g	5.4g	1.6g	2.5g	0.9g	1.8g	4.6g	5.5g	脂質
	炭水化物	17.9g	74.1g	9.0g	66.2g	7.4g	63.2g	8.5g	64.6g	11.2g	68.3g	炭水化物
	ナトリウム	546mg	1001mg	666mg	1120mg	580mg	1038mg	545mg	999mg	680mg	1132mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.9g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの酒粕焼 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 昆布と大豆の煮物 菜の花とさき身のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ひじきの炒り煮 ピーフンの中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーのカレー焼 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜の梅マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース キャベツといんげんのソテー 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ ★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	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	225kcal	504kcal	199kcal	484kcal	290kcal	560kcal	219kcal	486kcal	405kcal	673kcal	エネルギー	
蛋白質	17.1g	23.0g	13.2g	19.9g	11.7g	17.5g	8.9g	14.5g	14.9g	20.7g	蛋白質	
脂質	9.7g	10.6g	6.5g	9.1g	15.2g	16.1g	14.8g	15.7g	21.3g	22.2g	脂質	
炭水化物	14.1g	73.2g	25.8g	81.4g	26.1g	83.1g	13.0g	69.2g	36.5g	93.1g	炭水化物	
ナトリウム	802mg	1256mg	873mg	1331mg	1060mg	1512mg	747mg	1227mg	838mg	1293mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.7g	3.8g	1.9g	3.1g	2.1g	3.3g	塩分	
夜 食	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 大根とひじきの煮物 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 和風スパゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g えびカツ ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ マカロニトマト炒め ひじきの五目煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 菜の花 れんこんとさつま揚げの煮物 もずくの酢の物 ★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	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	323kcal	590kcal	213kcal	483kcal	305kcal	572kcal	301kcal	573kcal	213kcal	485kcal	エネルギー	
蛋白質	11.6g	17.4g	15.7g	21.6g	10.9g	16.5g	16.2g	22.3g	15.2g	21.3g	蛋白質	
脂質	20.2g	21.1g	9.3g	10.2g	18.1g	19.0g	14.3g	15.3g	7.4g	8.4g	脂質	
炭水化物	22.7g	79.2g	15.5g	72.6g	24.6g	81.0g	27.4g	84.3g	20.2g	77.0g	炭水化物	
ナトリウム	1045mg	1498mg	982mg	1434mg	685mg	1139mg	958mg	1417mg	1064mg	1516mg	ナトリウム	
塩分	2.7g	3.8g	2.5g	3.6g	1.7g	2.9g	2.4g	3.6g	2.7g	3.9g	塩分	
総計	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	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	677kcal	1490kcal	504kcal	1332kcal	664kcal	1466kcal	566kcal	1371kcal	722kcal	1532kcal	エネルギー	
蛋白質	33.2g	50.8g	33.3g	52.1g	28.7g	45.7g	28.2g	45.6g	35.2g	53.0g	蛋白質	
脂質	34.3g	37.0g	20.2g	24.7g	34.9g	37.6g	30.0g	32.8g	33.3g	36.1g	脂質	
炭水化物	54.7g	226.5g	50.3g	220.2g	58.1g	227.3g	48.9g	218.1g	67.9g	238.4g	炭水化物	
ナトリウム	2393mg	3755mg	2521mg	3885mg	2325mg	3689mg	2250mg	3643mg	2582mg	3941mg	ナトリウム	
塩分	6.1g	9.6g	6.4g	9.9g	5.9g	9.4g	5.7g	9.3g	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27日(火)までにご連絡下さい。
7月8日(土)お届け分より反映します。

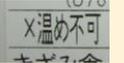
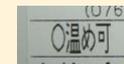
お食事の作り方



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26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)			
朝 食	★全粥240g 野菜と大豆のカレー煮 たたきごぼう 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 鮭塩焼 若竹煮 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 昆布の佃煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 大根と小松菜の煮物 若芽の明太和え ★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	129kcal	287kcal	92kcal	250kcal	69kcal	227kcal	46kcal	204kcal	104kcal	262kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.2g	4.4g	8.1g	6.1g	9.8g	3.1g	6.8g	5.1g	8.8g	蛋白質
	脂質	4.4g	5.1g	4.4g	5.1g	1.6g	2.3g	0.9g	1.6g	4.6g	5.3g	脂質
	炭水化物	17.9g	50.6g	9.0g	41.7g	7.4g	40.1g	8.5g	41.2g	11.2g	43.9g	炭水化物
	ナトリウム	546mg	997mg	666mg	1117mg	580mg	1031mg	545mg	996mg	680mg	1131mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.9g	塩分
昼 食	★全粥240g サワラの酒粕焼 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 昆布と大豆の煮物 菜の花とさき身のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ひじきの炒り煮 ピーマンの中華和え ★味噌汁		★全粥240g カレーのカレー焼 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜の梅マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース キャベツといんげんのソテー 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ ★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	225kcal	383kcal	199kcal	357kcal	290kcal	448kcal	219kcal	377kcal	405kcal	563kcal	エネルギー
	蛋白質	17.1g	20.8g	13.2g	16.9g	11.7g	15.4g	8.9g	12.6g	14.9g	18.6g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	6.5g	7.2g	15.2g	15.9g	14.8g	15.5g	21.3g	22.0g	脂質
	炭水化物	14.1g	46.8g	25.8g	58.5g	26.1g	58.8g	13.0g	45.7g	36.5g	69.2g	炭水化物
	ナトリウム	802mg	1253mg	873mg	1324mg	1060mg	1511mg	747mg	1198mg	838mg	1289mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.7g	3.8g	1.9g	3.0g	2.1g	3.3g	塩分
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 大根とひじきの煮物 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g えびカツ ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ マカロニトマト炒め ひじきの五目煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 菜の花 れんこんとさつま揚げの煮物 もずくの酢の物 ★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	323kcal	481kcal	213kcal	371kcal	305kcal	463kcal	301kcal	459kcal	213kcal	371kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	15.3g	15.7g	19.4g	10.9g	14.6g	16.2g	19.9g	15.2g	18.9g	蛋白質
	脂質	20.2g	20.9g	9.3g	10.0g	18.1g	18.8g	14.3g	15.0g	7.4g	8.1g	脂質
	炭水化物	22.7g	55.4g	15.5g	48.2g	24.6g	57.3g	27.4g	60.1g	20.2g	52.9g	炭水化物
	ナトリウム	1045mg	1496mg	982mg	1433mg	685mg	1136mg	958mg	1409mg	1064mg	1515mg	ナトリウム
	塩分	2.7g	3.8g	2.5g	3.6g	1.7g	2.9g	2.4g	3.6g	2.7g	3.9g	塩分
食	★全粥240g 野菜と大豆のカレー煮 たたきごぼう 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 鮭塩焼 若竹煮 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 昆布の佃煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 大根と小松菜の煮物 若芽の明太和え ★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	677kcal	1151kcal	504kcal	978kcal	664kcal	1138kcal	566kcal	1040kcal	722kcal	1196kcal	エネルギー
	蛋白質	33.2g	44.3g	33.3g	44.4g	28.7g	39.8g	28.2g	39.3g	35.2g	46.3g	蛋白質
	脂質	34.3g	36.4g	20.2g	22.3g	34.9g	37.0g	30.0g	32.1g	33.3g	35.4g	脂質
	炭水化物	54.7g	152.8g	50.3g	148.4g	58.1g	156.2g	48.9g	147.0g	67.9g	166.0g	炭水化物
	ナトリウム	2393mg	3746mg	2521mg	3874mg	2325mg	3678mg	2250mg	3603mg	2582mg	3935mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.5g	6.4g	9.9g	5.7g	9.4g	5.7g	9.2g	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27日(火)までにご連絡下さい。
7月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)			
朝 食	★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	栄養価	
	昆布煮豆	きのこの玉子とじ	温泉玉子	法蓮草と油揚げの煮物	豚すき	法蓮草と油揚げの煮物	豚すき	法蓮草と油揚げの煮物	豚すき	法蓮草と油揚げの煮物	エネルギー	
	一夜漬	法蓮草とハムのマリネ	切干大根煮	ミックスマカロニサラダ	青菜のおひたし	法蓮草とハムのマリネ	切干大根煮	ミックスマカロニサラダ	青菜のおひたし	法蓮草とハムのマリネ	たんぱく質	
	★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)	脂質	
	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	エネルギー
	エネルギー	87kcal	259kcal	98kcal	270kcal	117kcal	289kcal	130kcal	302kcal	84kcal	256kcal	たんぱく質
	たんぱく質	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	3.3g	7.0g	3.2g	6.9g	脂質
	脂質	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	5.3g	6.0g	8.4g	9.1g	3.2g	3.9g	炭水化物
	炭水化物	10.3g	48.4g	11.0g	49.1g	10.7g	48.8g	10.9g	49.0g	11.6g	49.7g	ナトリウム
	ナトリウム	529mg	1088mg	622mg	1181mg	684mg	1243mg	560mg	1119mg	520mg	1079mg	塩分
塩分	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.7g	3.2g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g		
昼 食	★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	栄養価	
	鮭の西京焼	鶏肉のイタリアンソース煮	白身フライタルタル	和風煮込みハンバーグ	赤魚の味噌煮	鶏肉のイタリアンソース煮	白身フライタルタル	和風煮込みハンバーグ	赤魚の味噌煮	鶏肉のイタリアンソース煮	エネルギー	
	豚肉と大根の煮物	切干大根とベーコンの煮物	油揚げと菜の花の煮物	枝豆とかにかまの煮物	大根と椎茸の煮物	切干大根とベーコンの煮物	油揚げと菜の花の煮物	枝豆とかにかまの煮物	大根と椎茸の煮物	切干大根とベーコンの煮物	たんぱく質	
	メンマの中華和え	若芽の酢味噌和え	鶏つくねとフキの煮物	ベーコンのごま酢和え	パスタのサラダ	若芽の酢味噌和え	鶏つくねとフキの煮物	ベーコンのごま酢和え	パスタのサラダ	若芽の酢味噌和え	脂質	
	★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)	炭水化物	
	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	エネルギー
	エネルギー	198kcal	370kcal	169kcal	341kcal	211kcal	383kcal	164kcal	336kcal	204kcal	376kcal	たんぱく質
	たんぱく質	8.8g	12.5g	6.6g	10.3g	5.7g	9.4g	5.7g	9.4g	7.8g	11.5g	脂質
	脂質	9.5g	10.2g	8.0g	8.7g	13.2g	13.9g	7.8g	8.5g	10.8g	11.5g	炭水化物
	炭水化物	19.3g	57.4g	17.9g	56.0g	17.9g	56.0g	16.8g	54.9g	18.7g	56.8g	ナトリウム
ナトリウム	920mg	1479mg	656mg	1215mg	780mg	1339mg	902mg	1461mg	866mg	1425mg	塩分	
塩分	2.3g	3.8g	1.7g	3.1g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g		
夕 食	★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	栄養価	
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	白身の照焼き	鶏肉のカレー風味焼き	鮭の照焼	クリームコロッケ	ナスと鶏肉のしぎ焼き	白身の照焼き	鶏肉のカレー風味焼き	鮭の照焼	クリームコロッケ	エネルギー	
	ブロッコリーの煮物	がんも煮	鶏大根の味噌煮	菜の花のおひたし	鶏肉のすき焼き煮	ブロッコリーの煮物	がんも煮	鶏大根の味噌煮	菜の花のおひたし	鶏肉のすき焼き煮	たんぱく質	
	大豆大根煮	菜の花の辛子和え	ひじきと高野豆腐の煮物	白菜と若芽の煮物	野菜の味噌風味	大豆大根煮	菜の花の辛子和え	ひじきと高野豆腐の煮物	白菜と若芽の煮物	野菜の味噌風味	脂質	
	★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)	炭水化物	
	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	エネルギー
	エネルギー	216kcal	388kcal	157kcal	329kcal	154kcal	326kcal	168kcal	340kcal	186kcal	358kcal	たんぱく質
	たんぱく質	7.5g	11.2g	7.9g	11.6g	6.9g	10.6g	7.3g	11.0g	6.3g	10.0g	脂質
	脂質	12.2g	12.9g	7.1g	7.8g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	9.1g	9.8g	炭水化物
	炭水化物	19.3g	57.4g	15.5g	53.6g	15.1g	53.2g	16.4g	54.5g	19.7g	57.8g	ナトリウム
ナトリウム	869mg	1428mg	904mg	1463mg	794mg	1353mg	800mg	1359mg	797mg	1356mg	塩分	
塩分	2.2g	3.6g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g		
夜 食	★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	栄養価	
	★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	エネルギー	
	★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	たんぱく質	
	★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	脂質	
	★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	炭水化物	
	★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	ナトリウム	
	★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	塩分	
	★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	エネルギー	
	★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	たんぱく質	
	★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	脂質	
★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	炭水化物		
★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	ナトリウム		
★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	塩分		

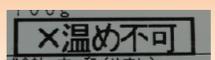
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

変更は6月27日(火)までにご連絡下さい。
7月8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27日(火)までにご連絡下さい。
7月8日(土)お届け分より反映します。

	6月26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)	
朝食	★ごはん120g ゆで玉子 ブロッコリーのゴマ和え 人参の炒り煮		★ごはん120g 高野豆腐煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ		★ごはん120g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 ポテトチキン		★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし		★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきとアサリのさっぱり煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	
	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	146kcal 339kcal	エネルギー	144kcal 337kcal	エネルギー	179kcal 372kcal	エネルギー	182kcal 375kcal	エネルギー	138kcal 331kcal
	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	10.2g 13.5g	たんぱく質	9.7g 13.0g	たんぱく質	14.2g 17.5g	たんぱく質	9.8g 13.1g
	脂質	9.0g 9.5g	脂質	8.1g 8.6g	脂質	9.2g 9.7g	脂質	8.6g 9.1g	脂質	5.7g 6.2g
炭水化物	7.5g 49.4g	炭水化物	8.2g 50.1g	炭水化物	11.3g 56.2g	炭水化物	11.8g 53.7g	炭水化物	14.2g 56.1g	
ナトリウム	537mg 538mg	ナトリウム	559mg 560mg	ナトリウム	512mg 513mg	ナトリウム	526mg 527mg	ナトリウム	732mg 733mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白身魚の和風あん 人参グラッセ ごぼう大豆 鶏ミンチと小松菜の煮物		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め 春雨の酢の物		★ごはん120g 鮭のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん120g ソースハンバーグ 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 パスタのトマトカレー炒め	
	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	257kcal 450kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	252kcal 445kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	256kcal 449kcal
	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	17.5g 20.8g	たんぱく質	15.7g 19.0g
	脂質	13.2g 13.7g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	11.6g 12.1g
炭水化物	20.0g 61.9g	炭水化物	17.0g 58.9g	炭水化物	22.4g 64.3g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	22.8g 64.7g	
ナトリウム	624mg 625mg	ナトリウム	737mg 738mg	ナトリウム	733mg 734mg	ナトリウム	820mg 821mg	ナトリウム	723mg 724mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ごはん120g プリの味噌焼 サラダ金時 カニと豆腐の中華風 菜の花のおひたし		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め さつま芋のレモン煮		★ごはん120g サワラの生姜煮 オクラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え		★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 豚肉としめじの生姜炒め ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g ホッケの照焼 かぼちゃの素揚げ 厚揚げのそぼろ煮 菜の花とさき身のピーナツ和え	
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	245kcal 438kcal	エネルギー	276kcal 469kcal	エネルギー	243kcal 436kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	246kcal 439kcal
	たんぱく質	17.7g 21.0g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	16.8g 20.1g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	18.5g 21.8g
	脂質	9.8g 10.3g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	12.2g 12.7g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	11.5g 12.0g
	炭水化物	20.6g 62.5g	炭水化物	26.1g 68.0g	炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	13.5g 55.4g	炭水化物	17.2g 59.1g
ナトリウム	801mg 802mg	ナトリウム	840mg 841mg	ナトリウム	985mg 986mg	ナトリウム	852mg 853mg	ナトリウム	605mg 606mg	
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.5g 2.5g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
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	648kcal 1227kcal	エネルギー	641kcal 1220kcal	エネルギー	674kcal 1253kcal	エネルギー	636kcal 1215kcal	エネルギー	640kcal 1219kcal
	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	44.5g 54.4g	たんぱく質	43.2g 53.1g	たんぱく質	47.9g 57.8g	たんぱく質	44.0g 53.9g
	脂質	32.0g 33.5g	脂質	27.9g 29.4g	脂質	32.7g 34.2g	脂質	30.4g 31.9g	脂質	28.8g 30.3g
	炭水化物	48.1g 173.8g	炭水化物	51.3g 177.0g	炭水化物	52.8g 178.5g	炭水化物	41.1g 166.8g	炭水化物	54.2g 179.9g
ナトリウム	1962mg 1965mg	ナトリウム	2136mg 2139mg	ナトリウム	2230mg 2233mg	ナトリウム	2198mg 2201mg	ナトリウム	2060mg 2063mg	
食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	871kcal 1450kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	838kcal 1417kcal
	たんぱく質	49.0g 58.9g	たんぱく質	51.9g 61.8g	たんぱく質	50.9g 60.8g	たんぱく質	54.0g 63.9g	たんぱく質	50.9g 60.8g
	脂質	39.0g 40.5g	脂質	34.9g 36.4g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	37.5g 39.0g	脂質	35.8g 37.3g
	炭水化物	76.3g 202.0g	炭水化物	80.2g 205.9g	炭水化物	80.6g 206.3g	炭水化物	73.0g 198.7g	炭水化物	83.1g 208.8g
	ナトリウム	2038mg 2041mg	ナトリウム	2213mg 2216mg	ナトリウム	2306mg 2309mg	ナトリウム	2272mg 2275mg	ナトリウム	2134mg 2137mg
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	

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27日(火)までにご連絡下さい。
7月8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
ここに表示

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26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)						
朝食	★ごはん150g ゆで玉子 ブロッコリーのゴマ和え 人参の炒り煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 高野豆腐煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 ポテトチキン ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきとアサリのさっぱり煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)						
	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	146kcal	402kcal	エネルギー	144kcal	405kcal	エネルギー	179kcal	437kcal	エネルギー	182kcal	439kcal	エネルギー	138kcal	414kcal
	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.7g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	9.8g	16.0g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	8.1g	9.4g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	5.7g	8.2g
炭水化物	7.5g	62.3g	炭水化物	8.2g	62.8g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	11.8g	66.8g	炭水化物	14.2g	68.7g	
ナトリウム	537mg	732mg	ナトリウム	559mg	734mg	ナトリウム	512mg	742mg	ナトリウム	526mg	801mg	ナトリウム	732mg	959mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のデミグラスソース ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参グラッセ ごぼう大豆 鶏ミンチと小松菜の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鮭のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ソースハンバーグ 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)						
	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	257kcal	514kcal	エネルギー	221kcal	484kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	228kcal	483kcal	エネルギー	240kcal	500kcal
	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	17.5g	22.8g	たんぱく質	15.9g	21.3g
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	8.5g	9.6g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	11.1g	12.4g
炭水化物	20.0g	75.1g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	19.3g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.1g	炭水化物	20.1g	74.3g	
ナトリウム	624mg	852mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	875mg	1022mg	ナトリウム	820mg	967mg	ナトリウム	785mg	960mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん150g プリの味噌焼 サラダ金時 カニと豆腐の中華風 菜の花のおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g サワラの生姜煮 オクラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 豚肉としめじの生姜炒め ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g ホッケの照焼 かぼちゃの素揚げ 厚揚げのそぼろ煮 菜の花とさき身のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)						
夕食	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	245kcal	501kcal	エネルギー	239kcal	496kcal	エネルギー	243kcal	503kcal	エネルギー	226kcal	489kcal	エネルギー	246kcal	507kcal
	たんぱく質	17.7g	22.9g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	18.5g	24.1g
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.2g	13.3g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	11.5g	12.6g
	炭水化物	20.6g	75.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	16.1g	70.9g	炭水化物	13.5g	69.3g	炭水化物	17.2g	72.0g
ナトリウム	801mg	1028mg	ナトリウム	1022mg	1255mg	ナトリウム	985mg	1211mg	ナトリウム	852mg	1080mg	ナトリウム	605mg	833mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
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	648kcal	1417kcal	エネルギー	604kcal	1385kcal	エネルギー	664kcal	1436kcal	エネルギー	636kcal	1411kcal	エネルギー	624kcal	1421kcal
	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	45.6g	61.9g	たんぱく質	44.2g	60.1g	たんぱく質	47.9g	64.0g	たんぱく質	44.2g	61.4g
	脂質	32.0g	34.3g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	32.8g	35.3g	脂質	30.4g	33.0g	脂質	28.3g	33.2g
	炭水化物	48.1g	212.9g	炭水化物	42.2g	206.8g	炭水化物	49.7g	214.2g	炭水化物	41.1g	206.2g	炭水化物	51.5g	215.0g
ナトリウム	1962mg	2612mg	ナトリウム	2318mg	2952mg	ナトリウム	2372mg	2975mg	ナトリウム	2198mg	2848mg	ナトリウム	2122mg	2752mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	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	847kcal	1616kcal	エネルギー	805kcal	1586kcal	エネルギー	861kcal	1633kcal	エネルギー	843kcal	1618kcal	エネルギー	822kcal	1619kcal
	たんぱく質	49.0g	64.6g	たんぱく質	53.0g	69.3g	たんぱく質	51.9g	67.8g	たんぱく質	54.0g	70.1g	たんぱく質	51.1g	68.3g
	脂質	39.0g	41.3g	脂質	34.9g	38.1g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	37.5g	40.1g	脂質	35.3g	40.2g
	炭水化物	76.3g	241.1g	炭水化物	71.1g	235.7g	炭水化物	77.5g	242.0g	炭水化物	73.0g	238.1g	炭水化物	80.4g	243.9g
ナトリウム	2038mg	2688mg	ナトリウム	2395mg	3029mg	ナトリウム	2448mg	3051mg	ナトリウム	2272mg	2922mg	ナトリウム	2196mg	2826mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	6.1g	7.7g	食塩相当量	6.2g	7.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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27日(火)までにご連絡下さい。
7月8日(土)お届け分より反映します。

	6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)			
朝食	★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) ナスの炒り煮 人参の炒り煮			★ごはん150g 豆腐の青のり揚げ 大根と人参のきんぴら 和風サラダ			★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 たたきごぼう			★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g スクランブルエッグ オーロラソース 五色煮 ハムと春雨のサラダ			
	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	229kcal	472kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	5.2g	9.3g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.4g	22.0g	
	炭水化物	11.2g	64.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	17.4g	70.2g	
	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	564mg	565mg	
	カリウム	289mg	350mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	185mg	246mg	
	リン	113mg	178mg	リン	89mg	154mg	リン	132mg	197mg	リン	90mg	155mg	リン	86mg	151mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g チンジャオポーク 春雨と鶏肉の煮物 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 身身魚のムニエル ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐のそばろあん 牛肉のきんぴら 大根なます			★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 フロコリー かぼちゃときのこのクリーム煮 四色なます		
エネルギー		344kcal	587kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
たんぱく質		11.0g	15.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
脂質		20.6g	21.2g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.1g	17.7g	
炭水化物		26.8g	79.9g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	27.8g	80.6g	
ナトリウム		605mg	606mg	ナトリウム	364mg	365mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	522mg	523mg	
カリウム		495mg	556mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	500mg	561mg	
リン		150mg	215mg	リン	155mg	220mg	リン	158mg	223mg	リン	158mg	223mg	リン	149mg	214mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g ブリの天ぷら オクラ 天つゆ 大学芋 若芽のごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g サワラの蒲焼 人参シャトー じゃが芋の味噌がけ 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g アジと白菜の南蛮煮 里芋の揚げ煮 マゼドニアンサラダ			
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.2g	21.8g	
	炭水化物	46.6g	99.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	30.9g	83.7g	
	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	704mg	705mg	
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	618mg	679mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	662mg	723mg	
	リン	131mg	196mg	リン	172mg	237mg	リン	151mg	216mg	リン	138mg	203mg	リン	187mg	252mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g ブリの天ぷら オクラ 天つゆ 大学芋 若芽のごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g サワラの蒲焼 人参シャトー じゃが芋の味噌がけ 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g アジと白菜の南蛮煮 里芋の揚げ煮 マゼドニアンサラダ			
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.2g	21.8g	
	炭水化物	46.6g	99.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	30.9g	83.7g	
	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	704mg	705mg	
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	618mg	679mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	662mg	723mg	
	リン	131mg	196mg	リン	172mg	237mg	リン	151mg	216mg	リン	138mg	203mg	リン	187mg	252mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
たんぱく質		28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質		59.6g	61.4g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.7g	61.5g	
炭水化物		84.6g	243.0g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	
ナトリウム		1491mg	1494mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	
カリウム		1366mg	1549mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1347mg	1530mg	
リン		394mg	589mg	リン	416mg	611mg	リン	441mg	636mg	リン	386mg	581mg	リン	422mg	617mg	
食塩相当量		3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	59.7g	61.5g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	59.8g	61.6g	
	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	91.3g	249.7g	
	ナトリウム	1494mg	1497mg	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1791mg	1794mg	
	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1776mg	1959mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1437mg	1620mg	
	リン	400mg	595mg	リン	421mg	616mg	リン	448mg	643mg	リン	392mg	587mg	リン	427mg	622mg	
	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限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

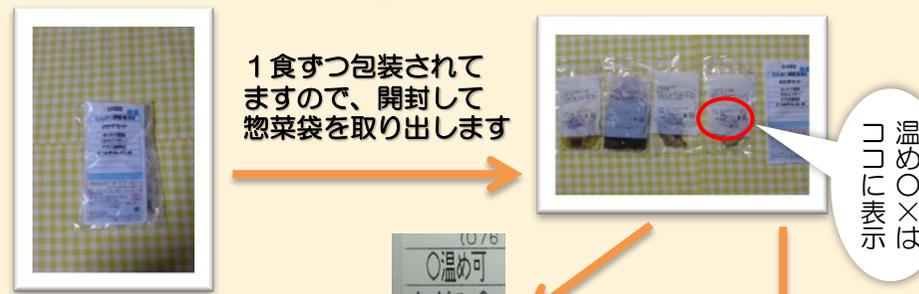
生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月27日(火)までにご連絡下さい。
7月8日(土)お届け分より反映します。

	6月26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)		
朝食	★ごはん180g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 人参の炒り煮 豚ロースの味噌炒め		★ごはん180g 豆腐ステーキ インゲンと豚肉のトマト炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 炒り豆腐 れんこんとひじきのサラダ 春雨としめじの炒め物		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g スクランブルエッグ キャベツと豚肉のカキソース炒め 金時豆煮		
	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	213kcal	503kcal	160kcal	450kcal	214kcal	504kcal	252kcal	542kcal	249kcal	539kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	7.3g	12.2g	8.5g	13.4g	12.5g	17.4g	9.0g	13.9g
	脂質	15.5g	16.2g	10.1g	10.8g	12.7g	13.4g	12.6g	13.3g	14.9g	15.6g
	炭水化物	8.9g	71.8g	10.3g	73.2g	16.7g	79.6g	21.3g	84.2g	19.6g	82.5g
	ナトリウム	466mg	467mg	568mg	569mg	692mg	693mg	679mg	680mg	358mg	359mg
	カリウム	377mg	449mg	328mg	400mg	405mg	477mg	483mg	555mg	419mg	491mg
	リン	143mg	220mg	92mg	169mg	135mg	212mg	168mg	245mg	130mg	207mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	0.9g	0.9g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スパンテー 洋風肉じゃが煮 中華サラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラのごま和え		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 牛肉のきんぴら 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 鮭の照焼 スナッペン豆腐 ナスの油炒め パンサンスー		★ごはん180g ソースハンバーグ キヌサヤとコーンのソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 かりふらのピーナッツ味噌和え		
	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	328kcal	618kcal	299kcal	589kcal	299kcal	589kcal	296kcal	586kcal	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	17.1g	22.0g	16.1g	21.0g	14.8g	19.7g	17.6g	22.5g
	脂質	16.4g	17.1g	18.3g	19.0g	16.9g	17.6g	16.9g	17.6g	15.4g	16.1g
	炭水化物	29.3g	92.2g	14.9g	77.8g	19.4g	82.3g	20.9g	83.8g	24.4g	87.3g
	ナトリウム	698mg	699mg	471mg	472mg	770mg	771mg	636mg	637mg	740mg	741mg
	カリウム	449mg	521mg	524mg	596mg	579mg	651mg	454mg	526mg	602mg	674mg
	リン	132mg	209mg	221mg	298mg	189mg	266mg	201mg	278mg	326mg	403mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g プリの天ぷら 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め レモンかぼちゃ		★ごはん180g サワラのおろし煮 ホイコーロー オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー さつま芋と鶏肉のごま味噌和え 春菊のおひたし		★ごはん180g アジの野菜あんかけ 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋の中華風サラダ		
	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	287kcal	577kcal	323kcal	613kcal	284kcal	574kcal	296kcal	586kcal	250kcal	540kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	16.2g	21.1g	18.5g	23.4g	15.4g	20.3g	15.8g	20.7g
	脂質	14.7g	15.4g	18.2g	18.9g	15.7g	16.4g	14.4g	15.1g	10.8g	11.5g
	炭水化物	21.8g	84.7g	21.8g	84.7g	15.4g	78.3g	26.8g	89.7g	20.6g	83.5g
	ナトリウム	705mg	706mg	983mg	984mg	801mg	802mg	947mg	948mg	816mg	817mg
	カリウム	626mg	698mg	573mg	645mg	640mg	712mg	562mg	634mg	544mg	616mg
	リン	152mg	229mg	198mg	275mg	227mg	304mg	172mg	249mg	193mg	270mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.5g	2.5g	2.0g	2.0g	2.4g	2.4g	2.1g	2.1g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	828kcal	1698kcal	782kcal	1652kcal	797kcal	1667kcal	844kcal	1714kcal	791kcal	1661kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	40.6g	55.3g	43.1g	57.8g	42.7g	57.4g	42.4g	57.1g
	脂質	46.6g	48.7g	46.6g	48.7g	45.3g	47.4g	43.9g	46.0g	41.1g	43.2g
	炭水化物	60.0g	248.7g	47.0g	235.7g	51.5g	240.2g	69.0g	257.7g	64.6g	253.3g
	ナトリウム	1869mg	1872mg	2022mg	2025mg	2263mg	2266mg	2262mg	2265mg	1914mg	1917mg
	カリウム	1452mg	1668mg	1425mg	1641mg	1624mg	1840mg	1499mg	1715mg	1565mg	1781mg
	リン	427mg	658mg	511mg	742mg	551mg	782mg	541mg	772mg	649mg	880mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.1g	5.2g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	4.9g	4.9g
	合計	エネルギー	924kcal	1794kcal	908kcal	1778kcal	925kcal	1795kcal	940kcal	1810kcal	917kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	41.2g	55.9g	43.9g	58.6g	43.5g	58.2g	43.0g	57.7g
脂質		46.8g	48.9g	46.8g	48.9g	45.5g	47.6g	44.1g	46.2g	41.3g	43.4g
炭水化物		83.0g	271.7g	77.5g	266.2g	82.4g	271.1g	92.0g	280.7g	95.1g	283.8g
ナトリウム		1875mg	1878mg	2024mg	2027mg	2269mg	2272mg	2268mg	2271mg	1916mg	1919mg
カリウム		1565mg	1781mg	1605mg	1821mg	1744mg	1960mg	1612mg	1828mg	1745mg	1961mg
リン		439mg	670mg	522mg	753mg	565mg	796mg	553mg	784mg	660mg	891mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.1g	5.2g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	4.9g	4.9g

お食事の作り方



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)

※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。