

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 たたきごぼう ★味噌汁	麦 卵乳 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 大根と椎茸の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	158kcal	430kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	161kcal	435kcal	エネルギー	107kcal	379kcal
蛋白質	8.6g	14.7g	14.7g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	7.8g	14.0g	蛋白質	6.3g	12.4g
脂質	4.3g	5.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	4.1g	5.1g
炭水化物	22.1g	79.3g	79.3g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	15.8g	73.4g	炭水化物	11.7g	68.9g
ナトリウム	524mg	985mg	985mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	589mg	1032mg	ナトリウム	520mg	962mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜ののり煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め じゃが芋のそぼろあん 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g メバルみりん焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆とらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉とキャベツのごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 卵麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	257kcal	523kcal	523kcal	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	547kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	246kcal	523kcal
蛋白質	11.4g	17.1g	17.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	14.8g	21.1g	蛋白質	18.2g	24.6g
脂質	13.6g	14.5g	14.5g	脂質	17.4g	18.4g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	12.9g	14.6g
炭水化物	20.7g	77.0g	77.0g	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	14.6g	71.0g
ナトリウム	815mg	1258mg	1258mg	ナトリウム	840mg	1281mg	ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	973mg	1415mg	ナトリウム	887mg	1330mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ 野菜と大豆のカレー煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦か 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 平さやいんげん 春雨とツナのピリ辛炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉の煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦落 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	295kcal	565kcal	565kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	531kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	238kcal	508kcal
蛋白質	15.5g	21.3g	21.3g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	13.4g	20.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	11.6g	17.5g
脂質	20.7g	21.6g	21.6g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	13.4g	15.2g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	11.8g	12.7g
炭水化物	9.5g	66.5g	66.5g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	25.7g	82.2g	炭水化物	21.9g	79.1g
ナトリウム	647mg	1088mg	1088mg	ナトリウム	783mg	1227mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	761mg	1204mg	ナトリウム	968mg	1409mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	710kcal	1518kcal	1518kcal	エネルギー	682kcal	1498kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	679kcal	1494kcal	エネルギー	591kcal
蛋白質	35.5g	53.1g	53.1g	蛋白質	30.5g	49.0g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	35.1g	53.2g	蛋白質	36.1g	54.5g
脂質	38.6g	41.4g	41.4g	脂質	32.1g	35.7g	脂質	34.0g	37.6g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	28.8g	32.4g
炭水化物	52.3g	222.8g	222.8g	炭水化物	64.7g	234.7g	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	63.7g	235.4g	炭水化物	48.2g	219.0g
ナトリウム	1986mg	3331mg	3331mg	ナトリウム	2310mg	3637mg	ナトリウム	2106mg	3432mg	ナトリウム	2323mg	3651mg	ナトリウム	2375mg	3701mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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7日(火)までにご連絡下さい。
5月18日(土)お届け分より反映します。

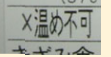
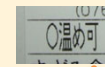
お食事の作り方



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



〇×は
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!)



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バルコープ

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(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は5月7日(火)までにご連絡下さい。
5月18日(土)お届け分より反映します。

5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉ときこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
白花豆煮	麦		三色炒め煮	麦落		大根とひじきの煮物	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		大根と椎茸の煮物	麦	
一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャロットラペ	麦		菜の花のおひたし	麦		たたきごぼう	麦		人参のおかかサラダ	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	107kcal	266kcal
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.7g	44.7g
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	520mg	960mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		焼肉塩炒め	麦か		メバルみりん焼	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
豆腐と白菜ののり煮	卵麦か		じゃが芋のそぼろあん	麦		人参グラッセ	乳麦		大豆とらすの甘辛煮	麦		法蓮草	麦	
春雨の酢の物	麦		白菜と若芽のナムル	麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		法蓮草のおひたし	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	18.2g	21.9g
脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	12.9g	13.6g
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	14.6g	47.6g
ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	887mg	1327mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの塩焼			和風おろしハンバーグ	乳麦		鶏肉のごま醤油焼き	麦		とんかつ	卵麦		大根と鶏肉の煮物	麦	
人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		平さやいんげん	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
キャベツの白だし和え	卵麦		ごぼうのごま酢和え	麦		おくらのとろろ和え	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	238kcal	397kcal
蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.6g	15.3g
脂質	20.7g	21.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.8g	12.5g
炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	21.9g	54.9g
ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	974mg	1414mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	968mg	1408mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal
蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	36.1g	47.2g
脂質	38.6g	40.7g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	28.8g	30.9g
炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	64.7g	163.7g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	48.2g	147.2g
ナトリウム	1986mg	3306mg	ナトリウム	2310mg	3630mg	ナトリウム	2106mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3643mg	ナトリウム	2375mg	3695mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

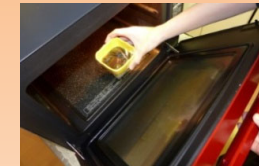


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(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

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5月7日(火)までにご連絡下さい。
 5月18日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦		
昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		
五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		
法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	692mg	1215mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal
蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g
脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g
炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2108mg	3677mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。


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(有料)

(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7日(火)までにご連絡下さい。
5月18日(土)お届け分より反映します。

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落	★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	乳麦 卵乳麦 麦					
	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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	690mg	691mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ	乳麦 乳麦 卵	★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え	麦 卵乳麦					
	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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 麦か	★ごはん120g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	麦 乳麦 卵乳麦					
	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	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.0g	14.5g
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	11.7g	53.6g	
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	49.1g	174.8g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2315mg	2318mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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
は
温め○×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、
お皿に盛り付けて
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、商品は消費期限内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。
※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(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(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7日(火)までにご連絡下さい。
5月18日(土)お届け分より反映します。

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	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
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	7.4g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.1g	
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	5.8g	6.6g	
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	18.6g	72.8g	
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	690mg	838mg		
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g		
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おほか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 卵乳麦	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	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	12.5g	17.5g	
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.6g	13.4g	
	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.8g	73.5g	
ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	864mg	1012mg	ナトリウム	759mg	986mg		
食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
間食	◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦か	★ごはん150g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	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	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	244kcal	508kcal	
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.6g	18.4g	たんぱく質	16.8g	22.4g	
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	14.0g	14.9g	
	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	11.7g	67.8g	
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	736mg	964mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	789mg	1016mg		
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g		
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	42.2g	58.5g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.0g	
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	26.9g	29.6g	脂質	32.1g	35.4g	脂質	32.4g	34.9g	
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.3g	213.4g	炭水化物	54.9g	220.1g	炭水化物	45.6g	210.7g	炭水化物	49.1g	214.1g	
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2057mg	2680mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2238mg	2840mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g		
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	854kcal	1627kcal	
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.3g	64.6g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.7g	63.4g	
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	33.9g	36.6g	脂質	39.1g	42.4g	脂質	39.4g	41.9g	
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.2g	245.3g	炭水化物	83.8g	249.0g	炭水化物	73.4g	238.5g	炭水化物	78.0g	243.0g	
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2131mg	2754mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2280mg	2881mg	ナトリウム	2315mg	2917mg	
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g		

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

温めOKは
ココに表示

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

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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(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、商品は消費期限内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。
※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60g調整食) 週間献立表

変更は5月7日(火)までにご連絡下さい。
5月18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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.2g	14.1g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜的ピーナッツ和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そばろ煮 青菜のわさび和え			
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	366kcal	656kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ			
	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	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
夕食	★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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		
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g
合計	★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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		
	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g
合計(間食込)	★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		★ごはん180g エネジー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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		
	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g

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