

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年1月16日(月)～1月20日(金)

おかず コース	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
	天ぷら(エビ、椎茸、れんこん、さつま芋)	カレイの煮付け	豚肉のオイスターソース炒め	赤魚のみりん焼	鶏肉の酢豚風
	大根とベーコンのコンソメ炒め	牛肉と野菜の中華風炒め	高野豆腐の煮物	じゃがいもと豚肉の旨煮	炒り豆腐
	もちふの玉子とじ	茄子のごまよごし	ホワイトシチューフライ	キャベツと いかの炒め物	里芋の バター醤油煮込み
	わけぎの煮びたし	いんげんのソテー	ツナと白菜の炒め煮	焼き茄子	チンゲン菜の煮びたし
	蒸し鶏とオクラの柚子こしょう風味	サラダ風ポテト卵の花	パンプキンサラダ	昆布豆	マカロニサラダ
お多福豆	やわらかしそ昆布	ヤングコーンのマリネ	ブロッコリーのサラダ	おくらのおひたし	
熱量	442kcal	408kcal	423kcal	397kcal	415kcal
塩分	1.5g	2.5g	3.0g	3.5g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 417kcal
塩分 2.6g

お弁当 コース	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
	天ぷら(エビ、椎茸、さつま芋)	カレイの煮付け	豚肉のオイスターソース炒め	赤魚のみりん焼	鶏肉の酢豚風
	大根とベーコンのコンソメ炒め	牛肉と野菜の中華風炒め	高野豆腐の煮物	じゃがいもと豚肉の旨煮	炒り豆腐
	わけぎの煮びたし	いんげんのソテー	ツナと白菜の炒め煮	焼き茄子	チンゲン菜の煮びたし
	蒸し鶏とオクラの柚子こしょう風味	サラダ風ポテト卵の花	パンプキンサラダ	昆布豆	マカロニサラダ
	お多福豆	やわらかしそ昆布	ヤングコーンのマリネ	ブロッコリーのサラダ	おくらのおひたし
山菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
熱量	513kcal	455kcal	468kcal	472kcal	496kcal
塩分	1.7g	2.0g	1.9g	2.1g	1.6g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 481kcal
塩分 1.9g

※目安：ご自宅で調味料をかけた場合の熱量と塩分
濃口醤油(5g)3.6kcal 塩分0.7g
ウスターソース(5g)5.9kcal 塩分0.4g
天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

【夕食サポート専用ダイヤル】

0120-114-179

携帯電話:0570-001-511 (有料)
PHS・IP電話072-856-7649 (有料)
月～金 あさ9時～よる8時
土 あさ9時～夕方5時



【電子レンジであたためてお召し上がり下さい。】

電子レンジ(目安) 500w

おかず・ときめき御膳1分半・お弁当2分

※蓋をとり、ラップはせずに、カップに入った

「酢の物」「サラダ」などを取り出し電子レンジで温めて下さい。

・肉類・魚介類・玉子等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますので、ご注意ください。

・エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。

・都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

・お米は国産のものを使用しています。

・製造工場では卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。

・あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

ときめき御膳 コース	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
	牛肉のビビンバ風炒め	鮭のムニエル	ポークカレー	たらの中華あんかけ	鶏ちゃん焼き風
	天ぷら(天つゆ付)	鶏つくねと野菜の甘酢あん	アジの大葉フライ	牛肉と野菜の炒め物	カニ入り信田巻煮
	根菜と豚肉のしぐれ煮	一口イカフライ	ほうれん草の塩麴炒め	マーボーなす	じゃが芋のミートソース
	チンゲン菜のごま和え	玉葱と竹輪のソース炒め	キャベツとウインナーの炒め物	がんもの煮物	金平ごぼう
	スクランブルエッグ	イタリアン野菜の炒め物	いもづる煮	ピーマンとちりめんの炒め物	チンゲン菜の錦糸和え
	ひじき大豆煮	小松菜と油揚げの煮物	大根の味噌炒め	さつま揚げの甘辛煮	糸こんにゃくと野菜の炒め物
	カリフラワーのマリネ	キャベツのごまマヨ和え	ごぼうサラダ	コーンポテトサラダ	うの花サラダ
	高菜漬け	黒豆	福神漬け	しば漬け	いんげんのおかか和え
熱量	500kcal	433kcal	516kcal	407kcal	509kcal
塩分	3.6g	2.7g	4g	4.3g	4.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 473kcal
塩分 3.8g

お届曜日 (金曜日)

土 日 用 冷 凍 お か ず	献立①	献立②
	カレイのゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風
	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉のはちみつ味噌漬
	高野豆腐と野菜の煮物	もちふの和風あんかけ
	わけぎの煮浸し	ほうれん草と筍の煮びたし
	ひじきの煮物	彩り玉子炒め
茶そば	青のりポテト	
熱量	276kcal	423kcal
塩分	2.1g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦

お届曜日 (火曜日、金曜日)

麺 コース	1月17日(火)	1月20日(金)
	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば
アレルギー	卵、小麦、えび、そば、大豆、ごま	小麦、そば、そば、大豆、やまいも、ごま

お届曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット1 (小倉小町 いちご小町 スイートポテト小町 各1 黒糖クロワッサン2)	
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆

※サイドメニューは夕食サポートのお弁当と一緒に届けさせていただきます。

キリトリ線

キリトリ線
今週の献立についてお聞きします
【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか?
○で囲んで下さい。
お弁当コース おかずコース ときめき御膳

- 【2】今週良かった献立は何ですか?
【3】今週おいしくなかった献立は何ですか?
【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか?

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

差し支えなければ、お名前、お電話番号もご記入ください。
組コード

お名前

TEL

20170116-20