

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2017年1月23日(月)～1月27日(金)

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
おかず コース	さわらの塩こうじ漬け焼き	鶏肉の中華あんかけ	温野菜のカレーソースがけ	ぶりのバターソース	豚しゃぶポン酢ジュレ
	こんにやくと玉子の炊き合わせ	じゃがいもといかの旨煮	えびと野菜の中華炒め	肉豆腐	里芋とさつま揚げの煮物
	肉団子の和風あんかけ	中華春雨豆板醤入り	玉子とじ煮	野菜寄せ玉子	なすのトマトみそがけ
	スパゲティケチャップソテー	白菜のさつと煮	椎茸とちくわの煮物	きんぴらごぼう	ほうれん草のソテー
	具だくさん木の実和え	アボガドの海苔和え	くわいとひじきのサラダ	きゅうりの中華風マリネ	カニ風味サラダ
	さっぱりなめこおろし	金時豆	福神漬け	カリフラワーのサラダ	ちりめんの佃煮
熱量	414kcal	390kcal	385kcal	447kcal	427kcal
塩分	1.9g	1.8g	3.2g	1.6g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 413kcal
塩分 2.2g

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
お弁当 コース	さわらの塩こうじ漬け焼き	鶏肉の中華あんかけ	温野菜のカレーソースがけ	ぶりのバターソース	豚しゃぶポン酢ジュレ
	こんにやくと玉子の炊き合わせ	じゃがいもといかの旨煮	えびと野菜の中華炒め	肉豆腐	里芋とさつま揚げの煮物
	スパゲティケチャップソテー	白菜のさつと煮	椎茸とちくわの煮物	きんぴらごぼう	ほうれん草のソテー
	具だくさん木の実和え	アボガドの海苔和え	くわいとひじきのサラダ	きゅうりの中華風マリネ	カニ風味サラダ
	さっぱりなめこおろし	金時豆	福神漬け	カリフラワーのサラダ	ちりめんの佃煮
	菜めしごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	469kcal	496kcal	472kcal	484kcal	450kcal
塩分	2.2g	1.2g	2.6g	1.1g	2.0g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 474kcal
塩分 1.8g

※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。

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
ときめき御膳 コース	鮭の照り焼き	バラ焼き風炒め物	イカ天黒酢あんかけ	チキンのクリームシチュー	カレイの和風あん
	平牧三元豚のメンチカツ	タラのから揚げ(チリ風味)	豚肉のケチャップ炒め	ブロッコリーとエビの炒め物	牛肉の塩炒め
	しんじょうの煮物	ジャーマンかぼちゃ	厚揚げの煮物	豚肉とにらの玉子炒め	イタリアン野菜のチーズのせ
	ウインナーの洋風炒め	ピーマンとちりめんの炒め物	カリフラワーの明太ソース和え	うの花	人参とベーコンの炒め物
	さつま揚げと小松菜の煮物	かに入りつみれの煮物	チンゲン菜のごま和え	ほうれん草とえのきのおひたし	白菜とツナの中華和え
	ナスのおかか煮	ごぼうの中華風炒め	肉みそキャベツ	大根のピリ辛炒め	つきこんにやくのごま風味炒め
	れんこんサラダ	コーンポテトサラダ	ひじきとくわいのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	春菊とカニカマのマヨ和え
	キャベツの辛子和え	こんにやくとわかめの酢の物	高菜漬け	人参の浅漬け	黒豆
	熱量	504kcal	479kcal	494kcal	410kcal
塩分	3.3g	4.2g	4.4g	4.4g	3g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 472kcal
塩分 3.9g

お届曜日 (金曜日)

土 日 用 冷 凍 お か ず	献立①	献立②
	さわらの黄身おろし蒸し	サーモントラウトの塩焼き
	鶏肉の中華あんかけ	ハンバーグ玉ねぎソース
	豆腐のきのこあんかけ	かぼちゃの肉そぼろがけ
	ほうれん草とカニカマのお浸し	切干大根のケチャップ煮
	ピーマンの味噌炒め	菜の花のおひたし
オクラのおかか和え	さつまいもの豆腐和え	
熱量	360kcal	349kcal
塩分	1.8g	2.3g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦

お届曜日 (火曜日、金曜日)

麺 コース	1月24日(火)	1月27日(金)
	めん処 中華そば	めん処 きつねうどん
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

お届曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット2 (毎日クロワッサン2 黒糖クロワッサン2 メープルワッフル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

20170123-27