

# 2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年2月20日(月)～2月24日(金)

おかず コース	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)
	天ぷら(エビ、蓮根、さつま芋、オクラ)	白身魚(ホキ)のトマトソースがけ	おでん	豚肉の生姜焼き(すりおろしりんご入り)	ぶりの黒酢あんかけ
	豆腐と玉子のチャンプル	芋煮	エリンギと鶏肉のバター醤油炒め	厚揚げと根菜の煮物	がんもと野菜の炊き合わせ
	かぼちゃの含め煮	中華春雨豆板醤入り	肉団子の和風あんかけ	野菜寄せ玉子	里芋のバター醤油煮込み
	ツナと白菜の炒め煮	キャベツとあさりの炒め物	いんげんとたけのこの塩糍炒め	青のりポテト	ピーマンの味噌炒め
	なます	めかぶとおくらの和え物	ポテトサラダ	菜の花のおひたし	ごぼうサラダ
	ちりめんの佃煮	カリフラワーのサラダ	みずくわいの梅和え	きやらぶき	うぐいす豆
熱量	443kcal	390kcal	438kcal	453kcal	445kcal
塩分	1.5g	2.8g	2.6g	2.9g	2.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 434kcal 塩分 2.4g

お弁当 コース	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)
	天ぷら(エビ、さつま芋、オクラ)	白身魚(ホキ)のトマトソースがけ	おでん	豚肉の生姜焼き(すりおろしりんご入り)	ぶりの黒酢あんかけ
	豆腐と玉子のチャンプル	芋煮	エリンギと鶏肉のバター醤油炒め	厚揚げと根菜の煮物	がんもと野菜の炊き合わせ
	ツナと白菜の炒め煮	キャベツとあさりの炒め物	いんげんとたけのこの塩糍炒め	青のりポテト	ピーマンの味噌炒め
	なます	めかぶとおくらの和え物	ポテトサラダ	菜の花のおひたし	ごぼうサラダ
	ちりめんの佃煮	カリフラワーのサラダ	みずくわいの梅和え	きやらぶき	うぐいす豆
	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん
熱量	513kcal	478kcal	434kcal	501kcal	479kcal
塩分	0.9g	2.0g	2.9g	2.1g	1.4g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

《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

週平均 熱量 481kcal 塩分 1.9g

【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	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	鶏肉の生姜焼き	クラムチャウダー	豚肉のごまだれ	さばの味噌煮
	肉団子の甘酢あん	ブロッコリーとイカの塩炒め	厚揚げと豚肉のオイスター炒め	フィッシュカツ	カレー肉じゃが
	ほうれん草と蒸し鶏の煮びたし	しんじょうの煮物	チキンナゲット	なすと玉葱のポン酢和え	チンゲン菜とひき肉の炒め物
	もやしと小松菜の玉子炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め	もやしとにらのマヨ炒め	大根とツナの炒め物	れんこん金平
	ふきの煮びたし	小松菜とツナのレモン風味炒め	ほうれん草とひき肉の和え物	ブロッコリーのスープ煮	菜の花と油揚げのおひたし
	人参とちりめんの煮物	キャベツの煮びたし	きくらげの煮物	かぼちゃの煮物	スクランブルエッグ
	きゅうりとわかめの酢の物	人参サラダ	イタリアン野菜のピクルス	コールスローサラダ	野菜のごま和え
	キャベツの辛子和え	大根漬け	葉大根のおかか和え	煮豆	しば漬け
	熱量	499kcal	451kcal	416kcal	548kcal
塩分	3.3g	3.7g	3.9g	3.1g	3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 470kcal 塩分 3.5g

お届け曜日 (金曜日)

土 日 用 冷 凍 お か ず	献立①	献立②
	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)	さわらのレモン焼き
	豚肉と玉子の塩炒め	野菜と豚肉の煮物
	じゃがいものカレーコンソメ炒め	蟹とくわいのしんじょう
	くずし豆腐とれんこんの生姜炒め	ごぼうの玉子とじ
	ひじきの煮物	いんげんの塩麹炒め
	大根とじゃこのおひたし	中華春雨 豆板醤入り
熱量	348kcal	338kcal
塩分	1.9g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺 コース	2月21日(火)	2月24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

お届け曜日 (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お届けいたします。

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?  
 〇で囲んで下さい。  
 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)

キリトリ線

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 20170220-24

## 【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

