

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年2月27日(月)～3月3日(金)

おかず コース	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)
	ブリのポン酢ソース	豚肉のごまだれ	鮭の揚げびたし	マーボー豆腐	さわらの西京焼き
	牛肉の玉子とじ	エビのマヨソース	イカ入はんぺんの煮物	春巻	春キャベツのメンチカツ
	チンゲン菜のバター醤油炒め	厚揚げの煮物(キムチ風味)	人参しりしり(沖縄県郷土料理)	いも煮(山形県郷土料理)	小松菜とあさりの煮物
	肉団子	キャベツとウインナーの炒め物	茎わかめの煮物	がんとふきの煮物	野菜入り玉子焼き
	和風ポテトサラダ	カニカマと玉葱の中華風酢の物	コールスローサラダ	玉子マカロニサラダ	桜餅
	赤かぶ大根漬け	生姜昆布	れんこんおかか和え	キャベツと人参の浅漬け	菜の花の辛し和え
熱量	419kcal	413kcal	304kcal	432kcal	401kcal
塩分	3.8g	4.3g	3.1g	3.0g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 394kcal 塩分 3.3g

お弁当 コース	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)
	ブリのポン酢ソース	豚肉のごまだれ	鮭の揚げびたし	マーボー豆腐	さわらの西京焼き
	チンゲン菜のバター醤油炒め	厚揚げの煮物(キムチ風味)	人参しりしり(沖縄県郷土料理)	いも煮(山形県郷土料理)	小松菜とあさりの煮物
	肉団子	キャベツとウインナーの炒め物	茎わかめの煮物	がんとふきの煮物	野菜入り玉子焼き
	和風ポテトサラダ	カニカマと玉葱の中華風酢の物	コールスローサラダ	玉子マカロニサラダ	桜餅
	赤かぶ大根漬け	生姜昆布	れんこんおかか和え	キャベツと人参の浅漬け	菜の花の辛し和え
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量	559kcal	528kcal	443kcal	518kcal	474kcal
塩分	3.2g	3.5g	2.8g	2.1g	1.6g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 504kcal 塩分 2.6g

【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27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)
	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	あんこうのみぞれあん	ハッシュドビーフ	さわらの山椒風味焼き	とり天ポン酢たれ
	カレーの香草焼き	牛肉とメンマの煮物	2色しゅうまい	ハムエッグフライ	たこつみれと野菜の煮物
	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め	蒸し鶏と法蓮草の塩麴炒め	焼きビーフン	豚肉の中華野菜炒め	仙台麩の柳川風
	こんにやくとごぼうの金平	もやしとコーンの炒め物	チンゲン菜とカニカマのおひたし	いもづる煮	白菜のゆずびたし
	小松菜と舞茸の煮びたし	ひじき煮	人参の洋風炒め	豆の煮物	ほうれん草となめこのおひたし
	白菜とツナの中華和え	油揚げの味噌炒め	高野豆腐と小松菜の煮物	ふきのごま風味煮	ポテトのマスタード和え
	もやしと人参のナムル	いんげんの白和え	菜の花の辛子和え	玉葱とツナのサラダ	れんこんサラダ
	玉葱ときゅうりの和え物	さつまいもの甘煮	福神漬け	葉大根と人参のおかか和え	フルーツシロップ和え
	熱量	500kcal	480kcal	526kcal	422kcal
塩分	3.4g	3.4g	4g	3g	3.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 478kcal 塩分 3.4g

お届け日 (金曜日)

土日用冷凍おかず	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種			
	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③	
	カレーの香味焼き	サーモントラウトの塩焼き	カレーのゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	ぶりのおろしソースがけ	
	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ玉ねぎソース	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉のはちみつ味噌漬	豚バラ肉のポン酢マスタード	
	若竹煮	かぼちゃの肉そぼろがけ	高野豆腐と野菜の煮物	もちふの和風あんかけ	じゃがいものツナ煮	
	ほうれん草の白和え	菜の花のおひたし	ひじきの煮物	ほうれん草と筍の煮びたし	春雨と野菜のごま油炒め	
	れんこんの甘辛煮	切干大根のケチャップ煮	茶そば	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	
	梅しそめん	さつまいもの豆腐和え	わけぎの煮びたし	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	
	熱量	397kcal	349kcal	276kcal	423kcal	351kcal
	塩分	3.4g	2.3g	2.1g	1.9g	2.9g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦	乳・小麦	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	2月28日(火)	3月3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

※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。

お届け日 (金曜日)

パンいろいろセット	パンセット3 (小倉小町 クリーム小町 デニッシュチョコ 黒糖クロワッサン2)	
	アレルギー	卵・乳・小麦・大豆

※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

