

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2017年3月27日(月)～3月31日(金)

おかず コース	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)
	黄金カレイの煮付け	豚肉野菜巻フライ (ソース付)	イカ天甘酢あんかけ	鶏と野菜の トマトソース煮	鮭の七味焼き
	肉団子の 照り焼き風	深川煮	豚肉と玉葱の 塩炒め	ふんわり天の煮物	平牧三元豚の メンチカツ
	根菜のチリマヨ和え	高野豆腐と 野菜の煮物	さつま揚げと野菜の カレー炒め	もやしと小松菜の 卵炒め	白菜と豚肉の ポン酢和え
	ホタテ風味フライ	マーボー春雨	里芋と人参の だし煮	きくらげの煮物	山芋の煮びたし
	イタリアン野菜の ごま和え	筍とちくわの わさび風味	茎わかめと ごぼうのサラダ	カリフラワーの オレンジ風味マリネ	ブロッコリーの タルタルサラダ
	黒豆	赤かぶ大根漬け	きゅうり漬け	生姜昆布	もやしと 人参のナムル
熱量	370kcal	354kcal	408kcal	407kcal	376kcal
塩分	2.9g	3.4g	3.8g	3.3g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 383kcal
塩分 3.1g

お弁当 コース	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)
	黄金カレイの煮付け	豚肉野菜巻フライ (ソース付)	イカ天甘酢あんかけ	鶏と野菜の トマトソース煮	鮭の七味焼き
	根菜のチリマヨ和え	高野豆腐と 野菜の煮物	さつま揚げと野菜の カレー炒め	もやしと小松菜の 卵炒め	白菜と豚肉の ポン酢和え
	ホタテ風味フライ	マーボー春雨	里芋と人参の だし煮	きくらげの煮物	山芋の煮びたし
	イタリアン野菜の ごま和え	筍とちくわの わさび風味	茎わかめと ごぼうのサラダ	カリフラワーの オレンジ風味マリネ	ブロッコリーの タルタルサラダ
	黒豆	赤かぶ大根漬け	きゅうり漬け	生姜昆布	もやしと 人参のナムル
	梅ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	440kcal	480kcal	490kcal	515kcal	437kcal
塩分	2.2g	2.4g	2.5g	2.1g	1.6g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 472kcal
塩分 2.2g

【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	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)
	牛肉とチンゲン菜の 炒め物	さわらの 粕漬け焼き	鶏肉の 醤油麹焼き	ホキの カレーソース	豚肉とごぼうの 中華味噌炒め
	豆腐ハンバーグ	蓮根の挟み揚げ天 (天つゆ付)	エビと野菜の 中華炒め	豚肉と厚揚げの オイスター炒め	さばの竜田揚げ
	竹輪とピーマンの ねりごま炒め	じゃが芋の オーロラソース	がんと ふきの煮物	ホタテ風味フライ	イカのチャブチェ
	ヤングコーンの 甘酢炒め	もやしとにらの 炒め物	大根のピリ辛炒め	人参しりしり	カリフラワーの 明太ソース和え
	小松菜と あさりの煮物	ほうれん草の 玉子とじ	イタリアン野菜の 炒め物	チンゲン菜の 煮びたし	玉葱と アスパラの炒め物
	ごぼうと こんにゃくの金平	切干大根煮	つきこんにゃくの ごま風味炒め	キャベツの洋風煮	スクランブルエッグ
	大学かぼちゃ	菜の花のマリネ	ごぼうサラダ	うの花と 豆のサラダ	キャベツの ごまマヨ和え
	大根漬け	白花豆	キャベツと 人参の浅漬け	福神漬け	赤かぶ大根漬け
	熱量	520kcal	542kcal	415kcal	468kcal
塩分	4.3g	2.9g	4.3g	4.3g	3g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、 落花生、かに	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 470kcal
塩分 3.8g

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	
	鮭のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	サーモントラウトの 塩焼き	さわらの 黄身おろし蒸し	ホキの和風磯天あん	
	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの 炒め物	ハンバーグ 玉ねぎソース	鶏肉の 中華あんかけ	牛肉の炒め物 (トマト風味)	
	かぼちゃと椎茸の 含め煮	高野豆腐の玉子とじ	かぼちゃの 肉そぼろがけ	豆腐の きのこあんかけ	白菜の煮びたし	
	ほうれん草の オイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	菜の花のおひたし	ほうれん草と カニカマのお浸し	玉子とじ煮	
	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	切干大根の ケチャップ煮	ピーマンの味噌炒め	茄子の生姜醤油	
	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	さつまいもの 豆腐和え	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	
	熱量	356kcal	365kcal	349kcal	360kcal	372kcal
	塩分	1.8g	1.9g	2.3g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	3月28日(火)	3月31日(金)
	めん処 天ぷらうどん	めん処 かつねそば
アレルギー	卵、小麦、えび、 さば、大豆、ごま	小麦、そば、さば、 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

