

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年4月3日(月)～4月7日(金)

おかず コース	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	味噌ヒレカツ	ブリの照り焼き	牛肉の ビビンバ風炒め	カレイの 香味ソース
	根菜のしぐれ煮	イカと里芋の煮物	豚肉の ケチャップ炒め	たららのフライ (ソース付)	牛肉と野菜の 炒め物
	キャベツと あさりの炒め物	野菜入り スクランブルエッグ	なすとおくらの 揚げびたし	もち麩の玉子とじ	ほうれん草 ベーコン炒め
	うの花	ピーマンと ちりめんの炒め物	金平ごぼう	ひじき煮	いもづる煮
	菜の花のマリネ	マカロニサラダ	わかめと揚げの 山椒ナムル	大学かぼちゃ	人参と 蒸し鶏のサラダ
	白菜のピリ辛漬け	高菜漬け	梅春雨	大根漬け	うぐいす豆
熱量	428kcal	361kcal	408kcal	472kcal	326kcal
塩分	2.6g	2.9g	3.5g	3.9g	2.7g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 399kcal
塩分 3.1g

お弁当 コース	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	味噌ヒレカツ	ブリの照り焼き	牛肉の ビビンバ風炒め	カレイの 香味ソース
	キャベツと あさりの炒め物	野菜入り スクランブルエッグ	なすとおくらの 揚げびたし	もち麩の玉子とじ	ほうれん草 ベーコン炒め
	うの花	ピーマンと ちりめんの炒め物	金平ごぼう	ひじき煮	いもづる煮
	菜の花のマリネ	マカロニサラダ	わかめと揚げの 山椒ナムル	大学かぼちゃ	人参と 蒸し鶏のサラダ
	白菜のピリ辛漬け	高菜漬け	梅春雨	大根漬け	うぐいす豆
	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	483kcal	502kcal	523kcal	548kcal	459kcal
塩分	2.4g	2.1g	2.6g	2.5g	1.8g
アレルギー	小麦、えび	卵、小麦	小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 503kcal
塩分 2.3g

【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	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	豚肉の塩炒め	さばの一汐焼き	牛肉の 中華味噌炒め	さわらの ゆず味噌ソース
	牛肉とごぼうの しぐれ煮	カレイの香草焼き	肉団子の ケチャップ和え	エビカツ	鶏肉と野菜の煮物
	ほうれん草と ひき肉の和え物	イカと野菜の バター醤油炒め	カレービーフン	和風野菜炒め	肉しゅうまい
	高野豆腐と セリの煮物	人参ときくらげの 炒め物	大根のコンソメ煮	菜の花と油揚げの おひたし	キャベツと 玉子の中華和え
	カリフラワーの 柚子こしょう和え	さつま揚げと 小松菜の煮物	チンゲン菜の 錦糸和え	ミックス野菜の 炒め物	ほうれん草と えのきのおひたし
	小松菜の ごま和え	ごぼうの中華炒め	ふきの煮びたし	ジャーマンポテト	切干大根の洋風煮
	きゅうりと 春雨の酢の物	かぼちゃサラダ	ツナとコーンの サラダ	おくらの生姜和え	筍とひじきの サラダ
	白菜の浅漬け	うぐいす豆	きゅうりと 玉葱の和え物	しば漬け	葉大根と人参の おなか和え
	熱量	480kcal	422kcal	519kcal	514kcal
塩分	3.2g	4.1g	3g	2.4g	2.6g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 475kcal
塩分 3.1g

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	
	あじのパン粉焼き	さんまの幽庵焼き きのこ添え	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	
	トマト油淋鶏	グリルチキンの ごま葱酢ソース	ハンバーグ 彩り野菜ソース	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	
	豆腐と玉子の チャンプル	かぼちゃの煮物	かぼちゃとおくらの 煮物	玉子とじ	じゃがいもの そぼろあんかけ	
	さつまいもと人参の そぼろ和え	高野豆腐の ひすいあんかけ	チャプチェ	さつま芋の含め煮	卵の花	
	揚げと昆布の煮物	千切大根の煮物	ひじきの煮物	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	
	キノコのソテー ゆず風味	いんげんのごま和え	ツナと白菜の炒め煮	わらびのおなか和え	茄子のごまよごし	
	熱量	387kcal	413kcal	302kcal	362kcal	343kcal
	塩分	2.3g	3.0g	2.7g	2.0g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	4月4日(火)	4月7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

※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4 毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2 クロワッサンリッチ2・クロワッサンこしあん1
	アレルギー

《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

