

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

| おかず<br>コース | 4月24日(月)        | 4月25日(火)          | 4月26日(水)             | 4月27日(木)         | 4月28日(金)       |
|------------|-----------------|-------------------|----------------------|------------------|----------------|
|            | 秋鮭のムニエル         | 豚肉とキャベツの<br>甘味噌炒め | アジのメンチカツ             | 豆腐ハンバーグ          | 八宝菜            |
|            | 豚肉の<br>カレー風味炒め  | イカ入りはんぺんの<br>煮物   | 餃子としゅうまい             | さばの塩焼き           | 鶏とナスの土佐煮       |
|            | もやしと<br>小松菜の卵炒め | 高野豆腐と<br>小松菜の煮物   | ほうれん草と<br>揚げのおひたし    | ブロッコリーの<br>クリーム煮 | 小松菜と<br>あさりの煮物 |
|            | 肉団子甘酢あん         | ペンのトマト風味          | ごぼうといんげんの<br>カレーマヨ和え | つきこんにゃくの<br>炒め物  | 野菜入り玉子焼き       |
|            | 和風ポテトサラダ        | ちくわと筍の<br>わさび風味和え | きゅうりの<br>梅なめ苺和え      | マカロニサラダ          | 筍とひじきのサラダ      |
|            | 煮豆              | 生姜昆布              | キャベツの<br>粒マスタード和え    | れんこんおかか和え        | しば漬け           |
| 熱量         | 361kcal         | 443kcal           | 407kcal              | 389kcal          | 345kcal        |
| 塩分         | 2.9g            | 4.0g              | 2.3g                 | 2.9g             | 2.9g           |
| 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、小麦、えび        |

週平均 熱量 389kcal  
塩分 3.0g

| お弁当<br>コース | 4月24日(月)        | 4月25日(火)          | 4月26日(水)             | 4月27日(木)         | 4月28日(金)       |
|------------|-----------------|-------------------|----------------------|------------------|----------------|
|            | 秋鮭のムニエル         | 豚肉とキャベツの<br>甘味噌炒め | アジのメンチカツ             | 豆腐ハンバーグ          | 八宝菜            |
|            | もやしと<br>小松菜の卵炒め | 高野豆腐と<br>小松菜の煮物   | ほうれん草と<br>揚げのおひたし    | ブロッコリーの<br>クリーム煮 | 小松菜と<br>あさりの煮物 |
|            | 肉団子甘酢あん         | ペンのトマト風味          | ごぼうといんげんの<br>カレーマヨ和え | つきこんにゃくの<br>炒め物  | 野菜入り玉子焼き       |
|            | 和風ポテトサラダ        | ちくわと筍の<br>わさび風味和え | きゅうりの<br>梅なめ苺和え      | マカロニサラダ          | 筍とひじきのサラダ      |
|            | 煮豆              | 生姜昆布              | キャベツの<br>粒マスタード和え    | れんこんおかか和え        | しば漬け           |
|            | 山菜ごはん           | ごはん               | ごはん                  | ごはん              | ごはん            |
| 熱量         | 490kcal         | 531kcal           | 503kcal              | 493kcal          | 416kcal        |
| 塩分         | 2.7g            | 2.7g              | 1.6g                 | 2.1g             | 1.7g           |
| アレルギー      | 卵、乳、小麦          | 卵、乳、小麦            | 卵、乳、小麦               | 卵、乳、小麦           | 卵、小麦、えび        |

※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 487kcal  
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。



【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



2017年4月24日(月)～4月28日(金)

| ときめき御膳<br>コース | 4月24日(月)           | 4月25日(火)           | 4月26日(水)            | 4月27日(木)         | 4月28日(金)            |
|---------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------------|
|               | 牛すき煮               | 赤魚の<br>粕漬け焼き       | 酢鶏                  | 八宝菜              | 豚肉の梅風味だれ            |
|               | さばの竜田揚げ            | 豚肉の<br>ケチャップ炒め     | いか団子と<br>大根の煮物      | メンチカツ            | 魚肉ソーセージと<br>春野菜の塩炒め |
|               | ナスとオクラの<br>揚げびたし   | 野菜コロッケ             | あさりと<br>野菜の炒め物      | ほうれん草<br>ベーコン炒め  | 焼きビーフン              |
|               | キャベツと<br>ウインナーの炒め物 | ごぼうの和え物<br>(カレー風味) | イタリアン野菜の<br>炒め物     | 舞茸とピーマンの<br>マヨ炒め | 高野豆腐と<br>山菜の煮物      |
|               | うの花                | 小松菜とツナの<br>さっぱり炒め  | チンゲン菜と<br>カニカマのおひたし | 小松菜の玉子とじ         | ほうれん草の<br>醤油麴和え     |
|               | 人参と<br>ひき肉の金平      | 大根のコンソメ煮           | 里芋と人参の<br>だし煮       | つきこんにゃくの<br>たらこ煮 | れんこんの<br>中華炒め煮      |
|               | 切干大根のサラダ           | コールスロー<br>サラダ      | 茎ワカメと<br>ごぼうのサラダ    | きゅうりと<br>ツナの酢の物  | マスタード<br>ポテトサラダ     |
|               | しば漬け               | 白花豆                | もやしの<br>赤しそ和え       | 生姜昆布             | もやしと人参の<br>ナムル      |
| 熱量            | 554kcal            | 442kcal            | 477kcal             | 438kcal          | 445kcal             |
| 塩分            | 1.8g               | 2.6g               | 4.3g                | 4g               | 4g                  |
| アレルギー         | 卵、乳、小麦             | 卵、乳、小麦             | 卵、乳、小麦、かに           | 卵、乳、小麦、えび        | 卵、乳、小麦              |

週平均 熱量 471kcal  
塩分 3.3g

お届曜日 (金曜日)

| 土<br>日<br>用<br>冷<br>凍<br>お<br>か<br>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        |
|                                      | 焼鮭のゆず味噌がけ         | 鰯のパン粉焼き            | 鮭の湯葉あんかけ       | 鯖の味噌煮            | 赤魚のみりん焼き   |
|                                      | 豚肉の生姜焼き           | トマト油淋鶏             | 牛肉ときのこの<br>炒め物 | ハンバーグ<br>彩り野菜ソース | 豚すき焼き      |
|                                      | じゃがいもの<br>そぼろあんかけ | 豆腐と玉子の<br>チャンプル    | 高野豆腐の玉子とじ      | かぼちゃとオクラの<br>煮物  | 玉子とじ       |
|                                      | 卵の花               | さつまいもと人参の<br>そぼろ和え | 揚げと昆布の煮物       | チャプチェ            | さつま芋の含め煮   |
|                                      | いんげんのおひたし         | 揚げと昆布の煮物           | 小松菜のおひたし       | ひじきの煮物           | なすのトマトみそがけ |
|                                      | 茄子のごまよごし          | キノコのソーテー<br>ゆず風味   | 春雨の中華和え        | ツナと白菜の炒め煮        | わらびのおかか和え  |
|                                      | 熱量                | 343kcal            | 387kcal        | 365kcal          | 302kcal    |
|                                      | 塩分                | 2.1g               | 2.3g           | 1.9g             | 2.7g       |
|                                      | アレルギー             | 小麦                 | 卵・乳・小麦         | 卵・乳・小麦           | 卵・乳・小麦     |

お届曜日 (火曜日、金曜日)

| 麺コース  | 4月25日(火)             | 4月28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、<br>さば、大豆、ごま | 小麦、そば、さば、<br>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。

お届曜日 (金曜日)

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