

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年4月17日(月)～4月21日(金)

おかず コース	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
	黄金カレイの 柚子こしょうソース	鶏の生姜焼き	イカ天甘酢あんかけ	キャベツの メンチカツ	あじの みりん干し焼き
	牛肉と筍の おろし煮	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付)	豚肉と野菜の ピリ辛炒め	イカと豆腐の しゅうまい	豚肉の高菜炒め
	キャベツと ウィンナーの炒め物	小松菜と 舞茸の煮物	ゴーヤチャンプル	エビとくわいの 甘酢炒め	にらと玉子の 炒め物
	きくらげの煮物	糸こんにゃくの 山椒炒め	チンゲン菜と ちくわの和え物	うのはな	マカロニの トマトクリーム
	カリフラワーと 卵のサラダ	キャベツの ごまマヨ和え	マスタード ポテトサラダ	おくらのごま和え	ならえ (徳島県郷土料理)
	金時豆	大根漬け	もやしの赤しそ和え	柚子こんにゃく	キャベツときゅうりの 浅漬け
熱量	379kcal	469kcal	369kcal	394kcal	367kcal
塩分	3.1g	3.1g	3.8g	2.6g	3.2g
アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 396kcal
塩分 3.2g

お弁当 コース	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
	黄金カレイの 柚子こしょうソース	鶏の生姜焼き	イカ天甘酢あんかけ	キャベツの メンチカツ	あじの みりん干し焼き
	キャベツと ウィンナーの炒め物	小松菜と 舞茸の煮物	ゴーヤチャンプル	エビとくわいの 甘酢炒め	にらと玉子の 炒め物
	きくらげの煮物	糸こんにゃくの 山椒炒め	チンゲン菜と ちくわの和え物	うのはな	マカロニの トマトクリーム
	カリフラワーと 卵のサラダ	キャベツの ごまマヨ和え	マスタード ポテトサラダ	おくらのごま和え	ならえ (徳島県郷土料理)
	金時豆	大根漬け	もやしの赤しそ和え	柚子こんにゃく	キャベツときゅうりの 浅漬け
	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	537kcal	532kcal	480kcal	501kcal	460kcal
塩分	3.2g	2.3g	2.5g	1.7g	2.1g
アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 502kcal
塩分 2.4g

※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

【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	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
	鶏肉の マーメイド風味	秋鮭のムニエル	ポークカレー	カレイの 中華野菜ソース	ヒレカツ (ソース付)
	イカと玉子の 中華炒め	牛肉とエリンギの 炒め物	フィッシュカツ	高野豆腐と 牛肉の煮物	たこつみれと 野菜の煮物
	ねぎ焼き	マーボー豆腐	和風野菜炒め	チンゲン菜と ひき肉の炒め物	根菜の チリマヨネーズ
	セリと ごぼうの煮物	れんこん金平	ヤングコーンの 甘酢炒め	切干大根煮	ほうれん草と しめじのごま和え
	くわいと小松菜の 辛子風味煮	チンゲン菜と カニカマのおひたし	ほうれん草と 油揚げのおひたし	小松菜の煮物	大豆の ケチャップ炒め
	糸昆布の煮物	ナスと玉葱の ポン酢和え	根菜の和え物	ミックス野菜の 炒め物	もやしとにらの 炒め物
	イタリアン野菜の ピクルス	うの花と 豆のサラダ	人参と蒸し鶏の サラダ	マカロニサラダ	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ
	金時豆	キャベツと 人参の浅漬け	こんにゃくの 青じそ和え	きゅうりと 玉葱の和え物	大根のゆかり和え
	熱量	457kcal	469kcal	520kcal	454kcal
塩分	4.3g	3.9g	3.9g	4g	3.9g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 473kcal
塩分 4.0g

お届曜日 (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	
	さわらの 黄身おろし蒸し	ホキの磯天和風あん	ぶりの おろしソースがけ	カレイの香味焼き	サーモントラウトの 塩焼き	
	鶏肉の 中華あんかけ	牛肉の炒め物 (トマト風味)	豚バラ肉の ポン酢マスタード	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ 玉ねぎソース	
	豆腐の きのこあんかけ	白菜の煮びたし	じゃがいものツナ煮	若竹煮	かぼちゃの 肉そぼろがけ	
	ほうれん草と カニカマのお浸し	玉子とじ煮	春雨と野菜の ごま油炒め	ほうれん草の白和え	菜の花のおひたし	
	ピーマンの味噌炒め	茄子の生姜醤油	茄子の味噌煮込み	梅しそめん	切干大根の ケチャップ煮	
	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮	さつまいもの 豆腐和え	
	熱量	360kcal	372kcal	351kcal	397kcal	349kcal
	塩分	1.8g	1.9g	2.9g	3.4g	2.3g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	

お届曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月9日(火)	5月12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。

お届曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット1 (小倉小町・いちご小町・スイートポテト小町 各1 黒糖クロワッサン2)	
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆

【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

