

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年5月15日(月)～5月19日(金)

おかず コース	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	牛肉の ケチャップ炒め	アブラガレイの 中華野菜ソース	鶏の治部煮	アジの南蛮漬け
	豚肉の玉子とじ	さば煮	豚すき煮	ブロッコリーと イカの炒め物	牛肉コロッケ
	豆腐の なめこあんかけ	さつま揚げと 切干大根の煮物	マカロニの 明太風味	ポテトの レモン風味炒め	小車麩の煮物
	ヤングコーンの 甘酢炒め	人参の 洋風きんぴら	ぜんまいの煮物	根菜の さっぱり金平	肉味噌キャベツ
	ごぼうサラダ	春雨とカニカマの 酢の物	小松菜と 豆の和え物	きゅうりと ツナのサラダ	チンゲン菜と ちくわの和え物
	いんげんの昆布和え	さつま芋の甘煮	くわいの 酢味噌和え	葉大根の おなか和え	れんこんの 青さおえ
熱量	431kcal	410kcal	369kcal	376kcal	387kcal
塩分	2.4g	3.5g	3.0g	3.1g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 395kcal
塩分 2.8g

お弁当 コース	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	牛肉の ケチャップ炒め	アブラガレイの 中華野菜ソース	鶏の治部煮	アジの南蛮漬け
	豆腐の なめこあんかけ	さつま揚げと 切干大根の煮物	マカロニの 明太風味	ポテトの レモン風味炒め	小車麩の煮物
	ヤングコーンの 甘酢炒め	人参の 洋風きんぴら	ぜんまいの煮物	根菜の さっぱり金平	肉味噌キャベツ
	ごぼうサラダ	春雨とカニカマの 酢の物	小松菜と 豆の和え物	きゅうりと ツナのサラダ	チンゲン菜と ちくわの和え物
	いんげんの昆布和え	さつま芋の甘煮	くわいの 酢味噌和え	葉大根の おなか和え	れんこんの 青さおえ
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	筍ごはん
熱量	560kcal	526kcal	526kcal	513kcal	433kcal
塩分	1.8g	2.5g	2.4g	1.9g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 512kcal
塩分 2.2g

※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15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	豚すき煮	さわらの西京焼き	チンジャオロース	ホキの トマトソース
	根菜と豚肉の しぐれ煮	さばの塩焼き	肉団子の甘酢あん	あじのメンチカツ	鶏肉の玉子とじ
	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物	イカと野菜の 味噌マヨソース	チキンナゲット	けんちん煮	小松菜と 豚肉の煮物
	山芋の煮物	かぼちゃの いとこ煮	ブロッコリーと ウインナーの炒め物	ひじき煮	玉葱と竹輪の ソース炒め
	小松菜と もやしのおひたし	魚肉ソーセージの 炒め物	大根と揚げの 炒め物	うの花	筍入りしゅうまい
	高野豆腐の 炒り煮	キャベツの 煮びたし	ほうれん草の ごま和え	筍おなか煮	もやしと ツナの炒め物
	人参の マスタードマリネ	おぐらの生姜和え	コーンポテト サラダ	きゅうりと わかめの酢の物	れんこんサラダ
	煮豆	葉大根と ちりめん炒め物	白菜のピリ辛漬け	大根漬け	しば漬け
	熱量	523kcal	461kcal	508kcal	464kcal
塩分	3.2g	2.7g	3.2g	3.8g	3.8g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 480kcal
塩分 3.3g

お届け曜日 (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
	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	鯖の味噌煮
	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの 炒め物	ハンバーグ 彩り野菜ソース
	玉子とじ	じゃがいもの そぼろあんかけ	かぼちゃと椎茸の 含め煮	高野豆腐の玉子とじ	かぼちゃとオクラの 煮物
	さつま芋の含め煮	卵の花	ほうれん草の オイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	チャブチェ
	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	ひじきの煮物
	わらびのおなか和え	茄子のごまよごし	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	ツナと白菜の炒め煮
	熱量	362kcal	343kcal	356kcal	365kcal
塩分	2.0g	2.1g	1.8g	1.9g	2.7g
アレルギー	卵・小麦	小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月16日(火)	5月19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。

お届け曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット2 (毎日クロワッサン2 黒糖クロワッサン2 メープルワッフル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

