

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	アジの青じそ風味焼き 揚げしゅうまいの中華あんかけ	豚肉の生姜炒め エビのチリ玉子ソース	ホキの和風カレーソース 豚肉のケチャップ炒め	チキン南蛮 イカ入りはんぺんの煮物	エビフライとほたて風味フライ つくねの照り焼き
	鶏ミンチとチンゲン菜の煮物	里芋の青さ風味煮	もやしと小松菜の卵炒め	ほうれん草としめじのおひたし	ジャーマンポテト
	れんこんごま和え	切干大根煮	ペンネのトマト風味	ひじき煮	肉味噌キャベツ
	サイコロかぼちゃのサラダ	小松菜となめこの和え物	紅あずまのサラダ	カリフラワーのマリネ	カニカマのサラダ
	うぐいす豆	角切りしそ昆布	福神漬け	赤かぶ大根漬け	大根漬け
	熱量 400kcal	315kcal	334kcal	479kcal	472kcal
塩分 3.3g	3.2g	3.7g	3.8g	3.7g	
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび、かに

週平均 熱量 400kcal 塩分 3.5g

2017年6月5日(月)～6月9日(金)

お弁当コース	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	アジの青じそ風味焼き 鶏ミンチとチンゲン菜の煮物	豚肉の生姜炒め 里芋の青さ風味煮	ホキの和風カレーソース もやしと小松菜の卵炒め	チキン南蛮 ほうれん草としめじのおひたし	エビフライとほたて風味フライ ジャーマンポテト
	れんこんごま和え	切干大根煮	ペンネのトマト風味	ひじき煮	肉味噌キャベツ
	サイコロかぼちゃのサラダ	小松菜となめこの和え物	紅あずまのサラダ	カリフラワーのマリネ	カニカマのサラダ
	うぐいす豆	角切りしそ昆布	福神漬け	赤かぶ大根漬け	大根漬け
	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量 461kcal	432kcal	463kcal	568kcal	527kcal
塩分 2.7g	2.0g	2.9g	2.6g	2.3g	
アレルギー	乳、小麦	小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに

週平均 熱量 490kcal 塩分 2.5g

おかず4品	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	サバのおかか煮	豚肉の和風玉ねぎソース	アジの煮付け	ミートボールの甘酢あんかけ	八宝菜(エビ)
	牛肉のブルコギ	豆腐と玉子の炒め物(アサリ)	鶏肉と3種野菜の煮物	エビ餃子	ロースカツ
	ひじきの煮物	こんにゃくのおかか煮	きのこきんぴら	だし巻きたまご	切干大根の煮物
すぐき	玉ねぎとツナの和え物	ささみとわかめの中華風和え物	うぐいす豆	きゅうりとちくわの酢の物	
熱量 401kcal	339kcal	320kcal	373kcal	401kcal	
塩分 1.6g	1.2g	3.2g	2.1g	1.8g	
アレルギー	乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 367kcal 塩分 2.0g

【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 朝9時～夕方5時
土 朝9時～夕方5時



【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枚貝はカと共生している場合がございます。

ときめき御膳コース	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	チンゲン菜と牛肉の中華炒め イカのフリッター(アオサ風味)	鮭の香草焼き 豚肉と野菜のカレー風味炒め	鶏の生姜焼き 水餃子	さば煮 豚すき煮	ハンバーグ トマトソース かつおフライ(ソース付)
	がんもの煮物	マーボーナス	いも煮	衣笠煮	野菜の揚げびたし
	キャベツの煮びたし	にらと玉子の炒め物	スクランブルエッグ	ふきの甘辛煮	こんにゃくの田楽風
	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物 平春雨とピーマンの炒め物	ほうれん草のごま和え ひじき入りうの花	チンゲン菜とカニカマのおひたし 金平ごぼう	夏野菜の炒め物 れんこん金平	高野豆腐と山菜の煮物 キャベツとウインナーの炒め物
	紅あずまのサラダ	夏野菜の昆布和え	ちくわと筍のわさび風味和え もやしの赤しそ和え	コールスローサラダ	カニカマのサラダ
	福神漬け	ツナコーンサラダ	黒豆		もずくの酢の物
熱量 501kcal	432kcal	441kcal	492kcal	509kcal	
塩分 3.7g	3.8g	3.3g	2.8g	3.5g	
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに

週平均 熱量 475kcal 塩分 3.4g

＜お知らせ＞ 新コースが登場します。6月5日～組合員さまからの「少量対応のお弁当がほしい」のお声にお応えして、「おかず4品コース」が新登場します。詳しくは、夕食サポート専用ダイヤルまでお問い合わせください。

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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
	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	ホキの和風磯天あん	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ
	ハンバーグ 彩り野菜ソース	豚すき焼き	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物
	かぼちゃとオクラの煮物	玉子とじ	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ
	チャプチェ	さつま芋の含め煮	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物
	ひじきの煮物	なすのトマトみそがけ	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし
ツナと白菜の炒め煮	わらびのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	
熱量 302kcal	362kcal	372kcal	356kcal	365kcal	
塩分 2.7g	2.0g	1.9g	1.8g	1.9g	
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦

サンドイッチ	5日コース(月、火、水、木、金)		3日コース(月、水、金)		2日コース(火、木)
	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	ハンバーグ トマトソース かつおフライ(ソース付)	ハムカツとたまごのサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテ)	ツナとタマゴのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

麺コース	お届曜日(火曜日、金曜日)		お届曜日(金曜日)	
	6月6日(火)	6月9日(金)	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)
	小麦・そば・さば・大豆・やまいも	小麦・そば・さば・大豆	三色割子	
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆・やまいも	小麦・そば・さば・大豆	卵、乳、小麦、大豆	

※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。※冷凍おかずについてはお弁当中止中でもご利用可能です。

今週の献立についてお聞きます
メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか?
○で囲んで下さい。
お弁当コース おかずコース ときめき御膳

【2】今週良かった献立は何ですか?

【3】今週おいしくなかった献立は何ですか?

【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか?

キリトリ線

組コード TEL 20170529-0602
お名前