2017年　おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年6月26日（月）～6月30日（金）

おかず6品コース

	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
	牛すき煮	カレイの煮付け	唐揚げの香味ソース	ホキの香草焼き	豆腐ハンバーグ
	銀ひらすの西京焼き	冬瓜と鶏肉の煮物	すりみ天の煮物	豚肉のごまだれ	白身魚のチリ風味
	くわいと ベーコンの炒め物	キャベツと 豚肉のポン酢和え	もち麩の玉子とじ	ほうれん草と ひき肉の和え物	カリフラワーの 明太ソース和え
	根菜のさっぱり金平	なすの揚げびたし	マーボー春雨	キャベツの煮びたし	メンマとこんにゃくの 甘辛炒め
	ほうれん草と ちくわのごまあえ	ブロッコリーの カレー風味サラダ	人参と ちりめんの酢の物	枝豆とツナのサラダ	ごぼうサラダ
	生姜昆布	さつま芋の甘煮	高菜漬け	れんこんおかか和え	きゅうりの 梅なめ茸和え
熱量	362kcal	347kcal	514kcal	354kcal	383kcal
塩分	2.6g	2.8g	4.4g	3.0g	3.3g
アレルゲン	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均　熱量 392kcal　塩分 3.2g

おかず4品

	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
	ハンバーグ ワインデミソース	サバのおかか煮	ポークカレー	ホキの香草焼き	ミートボールの 甘酢あん
	海鮮春巻き	鶏の照り焼き	エビ餃子	バラ焼き	焼きそば(エビ)
	里芋となすのごま煮	くわいとひき肉の 中華炒め	豆と昆布の旨煮	春雨の炒め物	大根とひじきの煮物
	きのこきんぴら	うぐいす豆	寒天の酢の物	海苔の佃煮	おくらのおかか和え
熱量	387kcal	465kcal	295kcal	369kcal	332kcal
塩分	2.2g	2.9g	1.8g	3.1g	2.4g
アレルゲン	乳・小麦・えび・かに	乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・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　　天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4ｇ

週平均　熱量 370kcal　塩分 2.5g

お弁当コース

	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
	牛すき煮	カレイの煮付け	唐揚げの香味ソース	ホキの香草焼き	豆腐ハンバーグ
	くわいと ベーコンの炒め物	キャベツと 豚肉のポン酢和え	もち麩の玉子とじ	ほうれん草と ひき肉の和え物	カリフラワーの 明太ソース和え
	根菜のさっぱり金平	なすの揚げびたし	マーボー春雨	キャベツの煮びたし	メンマとこんにゃくの 甘辛炒め
	ほうれん草と ちくわのごまあえ	ブロッコリーの カレー風味サラダ	人参と ちりめんの酢の物	枝豆とツナのサラダ	ごぼうサラダ
	生姜昆布	さつま芋の甘煮	高菜漬け	れんこんおかか和え	きゅうりの 梅なめ茸和え
	ごはん	山菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	450kcal	454kcal	584kcal	465kcal	483kcal
塩分	2.1g	2.7g	3.2g	2.1g	2.4g
アレルゲン	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均　熱量 487kcal　塩分 2.5g

ときめき御膳コース

	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
	アジの みりん干し焼き	チンジャオロース	カレイの みぞれあん	チキンカツ レモンマヨソース	鮭の塩麹焼き
	中華盛り合わせ	カレイの香草焼き	なすの挟み揚げ天 (天つゆ付)	いか団子	根菜と 豚肉のしぐれ煮
	豚肉の レモンポン酢和え	野菜コロッケ	けんちん煮	野菜の 洋風マーボー	枝豆しんじょう煮
	根菜のさっぱり金平	つきこんにゃくの 炒め物	玉葱と竹輪の ソース炒め	玉葱と アスパラの炒め物	キャベツの 韓国風和え物
	チンゲン菜と そぼろの煮物	しろ菜の煮びたし	おくらのごまあえ	根菜の うま塩炒め	ほうれん草と しめじのおひたし
	人参の洋風金平	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	カリフラワーの 柚子こしょう和え	切干大根煮	ピーマンと ちりめんの炒め物
	コーンポテトサラダ	キャベツの ごまマヨ和え	きゅうりと ツナの酢の物	小松菜と なめこの和え物	ブロッコリーの サラダ
	くわいのかつお風味	葉大根と ちりめんの炒め物	大根漬け	しば漬け	金時豆
熱量	442kcal	544kcal	426kcal	519kcal	426kcal
塩分	3.8ｇ	3.6ｇ	3.8ｇ	4.3ｇ	4.0ｇ
アレルゲン	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに

週平均　熱量 471kcal　塩分 3.9g

【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

【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ことがございます。
・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。

2017年　おおさかパルコープ夕食ぷらすお届け予定表

お届曜日　（金曜日）

	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
土日用冷凍おかず	鮭の湯葉あんかけ	鯖の味噌煮	さわらの 黄身おろし蒸し	ホキの磯天 和風あん	鰺のトマトマリネ
	牛肉ときのこの 炒め物	ハンバーグ 彩り野菜ソース	鶏肉の 中華あんかけ	牛肉の炒め物 (トマト風味)	鶏肉の香草焼き
	高野豆腐の 玉子とじ	かぼちゃとオクラの 煮物	豆腐の きのこあんかけ	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の 含め煮
	揚げと昆布の煮物	チャプチェ	ほうれん草と カニカマのお浸し	玉子とじ煮	ほうれん草の オイスターソース炒め
	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	ピーマンの 味噌炒め	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ
	春雨の中華和え	ツナと白菜の 炒め煮	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんのごま和え
熱量	365kcal	302kcal	360kcal	372kcal	356kcal
塩分	1.9g	2.7g	1.8g	1.9g	1.8g
アレルゲン	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生

お届曜日　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26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
サンドイッチ	ハムとレタスの サンド	たまごと ツナレタスサンド	ひとくちサンド (ハムチーズ・ポテト)	照焼チキンと たまごのサンド	タマゴBOXサンド
アレルゲン	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届曜日　（火曜日、金曜日）

	6月27日(火)	6月30日(金)
麺コース	夏のめん処 おろしそば	三色割子
アレルゲン	小麦・そば・さば・大豆	小麦・そば・さば・大豆

お届曜日　（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)
アレルゲン	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。

キ-リ-ト-リ-線

今週の献立についてお聞きします

【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか？
〇で囲んで下さい。
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？

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

キリトリ線

組コード　　TEL
お名前

20170626-0630