

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	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
	鮭の七味焼き	牛肉のアップルジンジャー炒め	アジのさんが焼き	酢鶏	エビフライと星型コロケ
	牛肉と高野豆腐の煮物	イカフリッター(青さ風味)	豚肉高菜炒め	水餃子のみぞれあん	肉団子のデミソース
	竹輪とピーマンの練りごま炒め	ねぎ焼き	じゃが芋のレモン風味炒め	仙台麩と小松菜の煮物	チンゲン菜のバター醤油炒め
	マーボーナス	根菜の和え物	ペンネのトマト風味	ひじき煮	きくらげの煮物
	玉子マカロニサラダ	カリフラワーのカレーピクルス	もやしのさっぱりサラダ	コーンポテトサラダ	きゅうりとわかめの酢の物
	山菜のかつお風味	赤かぶ大根漬け	うぐいす豆	キャベツの粒マスタード和え	大根漬け
熱量	352kcal	337kcal	399kcal	476kcal	463kcal
塩分	3.0g	2.8g	3.5g	3.8g	3.4g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 405kcal
塩分 3.3g

2017年7月3日(月)～7月7日(金)

お弁当コース	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
	鮭の七味焼き	牛肉のアップルジンジャー炒め	アジのさんが焼き	酢鶏	エビフライと星型コロケ
	竹輪とピーマンの練りごま炒め	ねぎ焼き	じゃが芋のレモン風味炒め	仙台麩と小松菜の煮物	チンゲン菜のバター醤油炒め
	マーボーナス	根菜の和え物	ペンネのトマト風味	ひじき煮	きくらげの煮物
	玉子マカロニサラダ	カリフラワーのカレーピクルス	もやしのさっぱりサラダ	コーンポテトサラダ	きゅうりとわかめの酢の物
	山菜のかつお風味	赤かぶ大根漬け	うぐいす豆	キャベツの粒マスタード和え	大根漬け
	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	485kcal	444kcal	495kcal	554kcal	501kcal
塩分	2.8g	1.8g	2.4g	2.5g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 496kcal
塩分 2.4g

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	
	さんまの幽庵焼ききのこ添え	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	鱈のパン粉焼き	
	グリルチキンのごま葱酢ソース	豚肉と玉子の塩炒め	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	トマト油淋鶏	
	かぼちゃの煮物	じゃがいものカレーコンソメ炒め	玉子とじ	じゃがいものそぼろあんかけ	豆腐と玉子のチャンプル	
	高野豆腐のひすいあんかけ	ひじきの煮物	さつま芋の含め煮	卵の花	さつまいもと人参のそぼろ和え	
	千切大根の煮物	大根とじゃこのおひたし	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	揚げと昆布の煮物	
	いんげんのごま和え	くずし豆腐とれんこんの生姜炒め	わらびのおかか和え	茄子のごまよごし	キノコのソテーゆず風味	
	熱量	413kcal	348kcal	362kcal	343kcal	387kcal
	塩分	3.0g	1.9g	2.0g	2.1g	2.3g
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦	卵・乳・小麦	

お届け曜日	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)		
サンドイッチ	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
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

お届け曜日	(火曜日、金曜日)		(金曜日)	
	7月4日(火)	7月7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)
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・ごま	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。

おかず4品	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
	白身魚の塩焼き	牛肉のブラウンソース	エビと野菜の中華炒め	ひろうすと鶏肉の治部煮	ミックスフライ(アジフライ・白はんぺんフライ)
	鶏肉のたまごとじ煮	ふんわり天	かぼちゃとナスの肉そぼろ	カニ玉オムレツ	じゃがいものそぼろあん
	炊き合わせ(車麩・大根・人参)	れんこんとちくわのきんぴら	たらこスパゲティ	コーン入りさつま揚げの煮物	パプリカのじゃこ炒め
	金時豆	オクラとわかめの酢の物	くわいのマヨサラダ	ふきと大根の味噌和え	なます
熱量	356kcal	424kcal	385kcal	306kcal	355kcal
塩分	1.5g	1.7g	2.0g	2.7g	1.6g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

※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 365kcal
塩分 1.9g

【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 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いております。
・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	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
	牛肉のビビンバ風炒め	さわらの西京焼き	豚肉と夏野菜のカレー炒め	カレイの香味ソース	鶏肉の醤油マスタード風味
	さばの塩焼き	牛肉とメンマの煮物	たららのフライ(タルタルソース付)	チンゲン菜と豚肉の炒め物	エビのマヨソース
	竹輪と里芋の煮物	イカフライ	衣笠煮(京都府郷土料理)	揚げしゅうまいの中華あんかけ	星型コロケ
	山菜の金平	ほうれん草とツナのマヨ和え	チンゲン菜のバター醤油炒め	春雨のうま塩炒め	キャベツの煮びたし
	ひじき煮	れんこんのごま和え	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草とえのきの玉子とじ	いんげんとベーコンの炒め物
	豆腐のなめこあんかけ	高野豆腐の中華和え	うの花	じゃが芋のレモン風味炒め	くわいの甘酢炒め
大根ときゅうりの酢の物	魚肉ソーセージのサラダ	野菜のマリネ	かぼちゃのサイコロサラダ	筍と竹輪のわさび風味和え	
煮豆	しそ昆布	福神漬け	れんこんのアオサ和え	こんにやくとわかめの酢の物	
熱量	466kcal	456kcal	506kcal	505kcal	505kcal
塩分	3.3g	3.4g	3.9g	3.6g	4.3g
アレルギー	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 488kcal
塩分 3.7g

-----キリトリ線-----

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 20170703-0707
お名前