

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

| おかず6品コース | 7月17日(月) | 7月18日(火) | 7月19日(水) | 7月20日(木) | 7月21日(金) |
|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------|
| | 天ぷら(天つゆ小袋付) | 牛肉のビビンバ風炒め | ホキ磯辺フライ(ソース小袋付) | 鶏のくわ焼き | さばの生姜たれ |
| | 鶏ごぼういなり煮 | 海鮮しゅうまい | 豚すき煮 | エビのマヨソース | ひろうすの煮物 |
| | なすとおくらの揚げびたし | ゴーヤチャンプル | ウィンナーと野菜のケチャップ炒め | 豆腐とカニカマの煮物 | スクランブルエッグ |
| | 切干大根のトマト煮 | つきこんにやくの炒め物 | 小松菜とツナの煮物 | 根菜の甘酢炒め | 糸こんにやくとひき肉の煮物 |
| | きゅうりとわかめの酢の物 | サイコロかぼちゃのサラダ | 茎わかめとごぼうのサラダ | さつま芋の甘煮(レモン風味) | 酢れんこん |
| | 黒豆 | くわいのかつお風味 | 玉葱のさっぱり和え | きゅうり漬け | 葉大根とちりめんの炒め |
| 熱量 | 404kcal | 424kcal | 378kcal | 414kcal | 414kcal |
| 塩分 | 2.0g | 3.7g | 2.4g | 3.6g | 2.5g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦、えび、かに | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび、かに | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 407kcal
塩分 2.8g

2017年7月17日(月)～7月21日(金)

| お弁当コース | 7月17日(月) | 7月18日(火) | 7月19日(水) | 7月20日(木) | 7月21日(金) |
|--------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------|
| | 天ぷら(天つゆ小袋付) | 牛肉のビビンバ風炒め | ホキ磯辺フライ(ソース小袋付) | 鶏のくわ焼き | さばの生姜たれ |
| | なすとおくらの揚げびたし | ゴーヤチャンプル | ウィンナーと野菜のケチャップ炒め | 豆腐とカニカマの煮物 | スクランブルエッグ |
| | 切干大根のトマト煮 | つきこんにやくの炒め物 | 小松菜とツナの煮物 | 根菜の甘酢炒め | 糸こんにやくとひき肉の煮物 |
| | きゅうりとわかめの酢の物 | サイコロかぼちゃのサラダ | 茎わかめとごぼうのサラダ | さつま芋の甘煮(レモン風味) | 酢れんこん |
| | 黒豆 | くわいのかつお風味 | 玉葱のさっぱり和え | きゅうり漬け | 葉大根とちりめんの炒め |
| | 高菜ちりめんごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| 熱量 | 507kcal | 522kcal | 492kcal | 517kcal | 550kcal |
| 塩分 | 2.1g | 2.4g | 1.9g | 2.4g | 1.5g |
| アレルギー | 乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに | 卵、小麦 |

週平均 熱量 518kcal
塩分 2.1g

| おかず4品 | 7月17日(月) | 7月18日(火) | 7月19日(水) | 7月20日(木) | 7月21日(金) |
|-------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|----------|
| | 天ぷら(エビ・かき揚げ・さつまいも・ししとう) | 豚肉のオイスターソース炒め | カレー(エビ) | 豚肉とれんこんの炒め物 | アジの幽庵焼き |
| | 鶏肉の生姜ソースがけ | ホキの香草焼き | ハンバーグすだちおろし | 白はんぺんフライ | 鶏肉と野菜の旨煮 |
| | ツナビーフン | 炊き合わせ(冬瓜・ふき) | きんぴらごぼう | ナスの揚げ浸し | ゴーヤチャンプル |
| わらびもち | もやしの炒め物 | きゅうりの酢の物 | お多福豆 | しそ昆布 | |
| 熱量 | 472kcal | 294kcal | 308kcal | 473kcal | 340kcal |
| 塩分 | 1.8g | 1.6g | 1.8g | 2.3g | 2.6g |
| アレルギー | 卵・乳・小麦・えび | 乳・小麦 | 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 377kcal
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 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17日(月) | 7月18日(火) | 7月19日(水) | 7月20日(木) | 7月21日(金) |
|-----------|----------------|-------------|---------------|----------------|----------------|
| | 豚肉とキャベツの甘味噌炒め | さばの塩焼き | 鶏の味噌マヨソース | アジのさんが焼き | 牛肉のアップルジンジャー炒め |
| | 天ぷら(天つゆ付) | 肉団子のデミソース | イカと野菜のバター醤油炒め | 蒸し鶏のごまわさびソース | 白身魚のチリソース和え |
| | 仙台麩の煮物 | ほうれん草ベーコン炒め | ツナと小松菜の玉子とじ | 豚肉の中華炒め | ミニハンバーグ |
| | 野菜の洋風煮 | れんこん金平 | いんげんのおかか和え | ポテとちくわの青さ風味 | ナスの香味和え |
| | チンゲン菜とちくわの和え物 | もやしと小松菜の卵炒め | しろ菜の煮びたし | スクランブルエッグ | いんげんとちりめんの炒め煮 |
| | こんにやくとメンマの甘辛炒め | 切干大根煮 | マーボー春雨 | ほうれん草と油揚げのおひたし | 山菜と油揚げの煮物 |
| 玉葱と枝豆の酢の物 | マカロニサラダ | ミックス野菜のごま和え | うの花サラダ | 紅あずまのサラダ | |
| しそ昆布 | きゅうり漬け | 大根漬け | 柚子こんにやく | うぐいす豆 | |
| 熱量 | 520kcal | 509kcal | 492kcal | 453kcal | 544kcal |
| 塩分 | 4.0g | 2.6g | 4.4g | 4.1g | 3.3g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、えび、かに | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 乳、小麦 |

週平均 熱量 504kcal
塩分 3.7g

暑い夏に冷やし麺はいかかでしょうか♪

2017年 おおさかパルコープ夕食お届予定表

| 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 | |
| | 鱈のトマトマリネ | 鮭の湯葉あんかけ | サーモントラウトの塩焼き | さわらの黄身おろし蒸し | ホキの磯天和風あん | |
| | 鶏肉の香草焼き | 牛肉ときのこの炒め物 | ハンバーグ玉ねぎソース | 鶏肉の中華あんかけ | 牛肉の炒め物(トマト風味) | |
| | かぼちゃと椎茸の含め煮 | 高野豆腐の玉子とじ | かぼちゃの肉そぼろがけ | 豆腐のきのこあんかけ | 白菜の煮びたし | |
| | ほうれん草のオイスターソース炒め | 揚げと昆布の煮物 | 菜の花のおひたし | ほうれん草とカニカマのお浸し | 玉子とじ煮 | |
| | カリフラワーのサラダ | 小松菜のおひたし | 切干大根のケチャップ煮 | ピーマンの味噌炒め | 茄子の生姜醤油 | |
| | れんこんのごま和え | 春雨の中華和え | さつまいもの豆腐和え | オクラのおかか和え | いんげんの和え物 | |
| | 熱量 | 356kcal | 365kcal | 349kcal | 360kcal | 372kcal |
| | 塩分 | 1.8g | 1.9g | 2.3g | 1.8g | 1.9g |
| アレルギー | 卵・乳・小麦・落花生 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 卵・小麦・かに | 卵・乳・小麦 | |

| サンドイッチ | 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) | | | | |
|--------|---|-----------|-------------|--------------|-----------------|
| | 7月17日(月) | 7月18日(火) | 7月19日(水) | 7月20日(木) | 7月21日(金) |
| | ハムとポテトのサンド | タマゴBOXサンド | 8品目の彩サンドBOX | ハムカツとたまごのサンド | ひとくちサンド(たまご・ツナ) |
| 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) | |
|-------|------------------|-------------|-------------|--|
| | 7月18日(火) | 7月21日(金) | パンいろいろセット | パンセット3(小倉小町 クリーム小町 デニッシュチョコ・黒糖クロワッサン2) |
| | 夏のめん処とろろそば | 三色割子 | 小麦・そば・さば・大豆 | 小麦・そば・さば・大豆 |
| 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届けさせていただきます。
※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

【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?

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

組コード TEL 20170717-0721