

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
おかず6品コース	牛肉とエリンギの炒め物	さわらの西京焼き	豚肉のデミトマト煮込み	カレイの山菜あんかけ	ヒレカツ(ソース小袋付)
	いわしの梅煮	牛肉コロッケ	かにつみれ煮	豚肉のピリ辛炒め	イカ入りはんぺんの煮物
	冬瓜のそぼろあんかけ	うなぎの柳川風	糸こんにやくと野菜の炒め物	にらと玉子の炒め物	ほうれん草と蒸し鶏の炒め
	ポテトとちくわの青さ風味	いもづる煮	野菜入り玉子焼き	ひじき大豆煮	ペンネのトマト風味
	マカロニサラダ	もずくときゅうりの酢の物	ごぼうサラダ	カリフラワーのツナコーンサラダ	イタリアン野菜のピクルス
	赤かぶ大根漬け	金時豆	福神漬け	大根のゆかり和え	さつまいもの甘煮
熱量	371kcal	425kcal	385kcal	339kcal	363kcal
塩分	3.6g	2.9g	3.9g	3.2g	3.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、えび、かに

週平均 熱量 377kcal
塩分 3.4g

2017年7月24日(月)～7月28日(金)

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
お弁当コース	牛肉とエリンギの炒め物	さわらの西京焼き	豚肉のデミトマト煮込み	カレイの山菜あんかけ	ヒレカツ(ソース小袋付)
	冬瓜のそぼろあんかけ	うなぎの柳川風	糸こんにやくと野菜の炒め物	にらと玉子の炒め物	ほうれん草と蒸し鶏の炒め
	ポテトとちくわの青さ風味	いもづる煮	野菜入り玉子焼き	ひじき大豆煮	ペンネのトマト風味
	マカロニサラダ	もずくときゅうりの酢の物	ごぼうサラダ	カリフラワーのツナコーンサラダ	イタリアン野菜のピクルス
	赤かぶ大根漬け	金時豆	福神漬け	大根のゆかり和え	さつまいもの甘煮
	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	476kcal	476kcal	460kcal	478kcal	478kcal
塩分	3.4g	2.3g	2.0g	2.2g	2.3g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦

週平均 熱量 474kcal
塩分 2.4g

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
おかず4品	豚肉の和風玉葱ソース	牛肉のブラウンソース	焼鳥	白身魚のマヨネーズ焼き	肉豆腐
	カニしゅうまい	うなぎ・たまご焼き	アサリと野菜の中華炒め	豚焼肉	サバの塩焼き
	筍とこんにやくの高菜炒め	たらこスパゲティ	冬瓜のカニカマあんかけ	かぼちゃとごぼうの甘辛	白菜とあげの中華煮
	人参のマリネ	きゅうりのレモンドレッシング和え	チーズカルボナーラサラダ	白いんげん豆の甘煮	茎わかめの酢の物
熱量	371kcal	429kcal	342kcal	407kcal	406kcal
塩分	1.5g	2.8g	2.6g	1.2g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	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 391kcal
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。

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
ときめき御膳コース	さわらの粕漬け焼き	豚すき煮	白身魚のトマトソース	鶏肉のオニオンソース	アジの南蛮漬け
	チキン南蛮	アジのメンチカツ	ねぎ塩つくね	海鮮しゅうまい	豆腐ハンバーグ
	もち麩の玉子とじ	うなぎの柳川風	なすと玉葱のポン酢和え	豚肉のレモンポン酢和え	焼ビーフン
	キャベツとにらの味噌炒め	ヤングコーンの甘酢炒め	キャベツとウィンナーの炒め物	糸昆布の煮物	キャベツの洋風煮
	チンゲン菜とカニカマのおひたし	玉葱とアスパラの炒め物	高野豆腐と小松菜の煮物	里芋の青海苔風味	人参しりしり
	かぼちゃと椎茸の煮物	キャベツの韓国風和え物	人参ときくらげの炒め物	ほうれん草としめじのおひたし	くわいの辛子風味煮
	おくらのごま和え	イタリアン野菜のピクルス	マスタードポテトサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	れんこんサラダ
	しば漬け	ほうれん草の昆布和え	金時豆	赤かぶ大根漬け	葉大根のおかか和え
熱量	526kcal	448kcal	453kcal	495kcal	451kcal
塩分	4.3g	2.8g	3.8g	4.3g	3.4g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 475kcal
塩分 3.7g

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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	
	鱈のパン粉焼き	さんまの幽庵焼ききのこ添え	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	
	トマト油淋鶏	グリルチキンのごま葱酢ソース	ハンバーグ彩り野菜ソース	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	
	豆腐と玉子のチャンプル	かぼちゃの煮物	かぼちゃとオクラの煮物	玉子とじ	じゃがいものそぼろあんかけ	
	さつまいもと人参のそぼろ和え	高野豆腐のひすいあんかけ	チャプチェ	さつまいもの含め煮	卵の花	
	揚げと昆布の煮物	千切大根の煮物	ひじきの煮物	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	
	キノコのソテーゆず風味	いんげんのごま和え	ツナと白菜の炒め煮	わらびのおかか和え	茄子のごまよごし	
	熱量	387kcal	413kcal	302kcal	362kcal	343kcal
	塩分	2.3g	3.0g	2.7g	2.0g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦	

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)

サンドイッチ	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
	ハムとレタスのサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテ)	照焼チキンとたまごのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	たまごとツナレタスサンド
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

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)	
	7月25日(火)	7月28日(金)
麺コース	夏のめん処おろしそば	そば道楽
	小麦・そば・そば・大豆	小麦・そば・そば・大豆・ごま
アレルギー	小麦・そば・そば・大豆	小麦・そば・そば・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)
<p>【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</p> <p>【2】今週良かった献立は何ですか?</p> <p>【3】今週おいしくなかった献立は何ですか?</p> <p>【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか?</p>	<p>キリトリ線</p>

組コード TEL 20170724-0728
お名前