

# 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	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
	豚肉の梅風味だれ	赤魚の粕漬け焼き	チンジャオロース	アジフライ (タルタルソース付)	和風ハンバーグ (大根おろし付)
	イカと玉子の中華炒め	筑前煮	カニ玉風	牛肉とメンマの煮物	白身魚のチリソース和え
	高野豆腐と野菜の煮物	黒豆入りうの花	もやしとにらの炒め物	ほうれん草とひき肉の和え物	けんちん煮
	くわいとベーコンの炒め物	人参とひき肉の金平	ひじき煮	豆腐しんじょうのあんかけ	ピーマンとちりめんの炒め物
	もやしと根菜のサラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	カリフラワーのマリネ	大根なます(柚子風味)	れんこんサラダ
	きゅうり漬け	キャベツの辛子和え	おぐらの生姜和え	きゅうりの梅なめ茸和え	生姜昆布
	熱量 353kcal	330kcal	368kcal	463kcal	342kcal
塩分 3.3g	1.9g	3.0g	3.1g	3.7g	
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦
<b>週平均</b>					熱量 371kcal 塩分 3.0g

おかず4品	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
	牛のバラ焼き	アカウオの塩焼き	回鍋肉	エビと玉子の中華炒め	肉団子の黒酢あんかけ
	サバの煮付け	チーズキーマカレーコロッケ	カニしゅうまい	ハンバーグおろしソース	海鮮春巻き
	コーン入りさつま揚げとふきの煮物	大根の旨煮	精進風すき焼き	炊き合わせ(高野豆腐・人参)	れんこんとカニカマの煮物
	しそ昆布	オクラとしらすの和え物	きゅうりとちくわの酢の物	豆のごま和えサラダ	よもぎ大福
熱量 495kcal	270kcal	380kcal	306kcal	373kcal	
塩分 3.7g	1.4g	2.2g	2.7g	2.1g	
アレルギー	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦、かに	卵・乳・小麦、えび	卵・乳・小麦、えび、かに
<b>週平均</b>					熱量 365kcal 塩分 2.4g

※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

## 【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。

# 2017年8月7日(月)～8月11日(金)

お弁当コース	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
	豚肉の梅風味だれ	赤魚の粕漬け焼き	チンジャオロース	アジフライ (タルタルソース付)	和風ハンバーグ (大根おろし付)
	高野豆腐と野菜の煮物	黒豆入りうの花	もやしとにらの炒め物	ほうれん草とひき肉の和え物	けんちん煮
	くわいとベーコンの炒め物	人参とひき肉の金平	ひじき煮	豆腐しんじょうのあんかけ	ピーマンとちりめんの炒め物
	もやしと根菜のサラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	カリフラワーのマリネ	大根なます(柚子風味)	れんこんサラダ
	きゅうり漬け	キャベツの辛子和え	おぐらの生姜和え	きゅうりの梅なめ茸和え	生姜昆布
	山菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量 478kcal	486kcal	524kcal	537kcal	487kcal
塩分 2.9g	1.5g	2.3g	2.3g	2.8g	
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦
<b>週平均</b>					熱量 502kcal 塩分 2.4g

ときめき御膳コース	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
	鮭のきのこソース	唐揚げと野菜の香味ソース	アジのみりん干し焼き	トマトソースのハンバーグ	さばの蒲焼き風
	揚げしゅうまい(ソース付)	エビのチリ玉子ソース	根菜と豚肉のしぐれ煮	白はんぺんフライ	牛すき煮
	牛肉と玉葱の塩炒め	ほうれん草とひき肉の和え物	イカフライ	チンゲン菜のバター醤油炒め	揚げ出し豆腐
	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	さつま揚げと野菜のカレー炒め	玉葱とちくわのソース炒め	ごぼうとこんにゃくの金平	スクランブルエッグ
	しる菜とツナの中華和え	小松菜ともやしのおひたし	夏野菜の炒め物	ほうれん草のごま和え	いんげんとちりめんの炒め煮
	切干大根煮	豆腐のなめこあんかけ	チンゲン菜としめじの煮びたし	高野豆腐の玉子とじ	里芋の田楽風
	ブロッコリーとカニカマのサラダ	ヤングコーンのサラダ	キャベツのごまマヨ和え	カニカマと玉葱の酢の物	大根ときゅうりの酢の物
	もずくの青じそ和え	葉大根と人参のおかか和え	きゅうり漬け	金時豆	もやしの赤しそ和え
	熱量 486kcal	545kcal	414kcal	436kcal	503kcal
塩分 4.2g	4.3g	2.9g	3.4g	2.5g	
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦
<b>週平均</b>					熱量 477kcal 塩分 3.5g



# 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
	ホキの磯天和風あん	鱈のトマトマリネ	カレーの香味焼き	サーモントラウトの塩焼き	さわらの黄身おろし蒸し
	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉の中華あんかけ
	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	若竹煮	かぼちゃの肉そぼろかけ	豆腐のきのこあんかけ
	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	ほうれん草の白和え	菜の花のおひたし	ほうれん草とカニカマのお浸し
	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	梅しそめん	切干大根のケチャップ煮	ピーマンの味噌炒め
	いんげんの和え物	れんこんのごま和え	れんこんの甘辛煮	さつまいもの豆腐和え	オクラのおかか和え
	熱量 372kcal	356kcal	397kcal	349kcal	360kcal
	塩分 1.9g	1.8g	3.4g	2.3g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに

サンドイッチ	お届曜日 (金曜日)				
	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)		
	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
	タマゴBOXサンド	照焼チキンとたまごのサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)	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

種コース	お届曜日 (火曜日、金曜日)		お届曜日 (金曜日)	
	8月8日(火)	8月11日(金)		
		夏のめん処おろしそば	三色割子	パンセット2(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・メープルワッフル2)
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	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?

組コード TEL 20170731-0804  
お名前