

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2017年8月14日(月)～8月18日(金)

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

おかず6品コース	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
	鮭のムニエル	豚肉と夏野菜の カレー炒め	八宝菜	チキンカツの レモンマヨソース	さばの塩焼き
	つくねの照り焼き	餃子	肉団子の 甘酢あんかけ	カニ入り信田巻煮	揚げ出し豆腐の みぞれあん
	もち麩の玉子とじ	小松菜と 舞茸の煮物	ほうれん草と ベーコンの炒め物	人参しりしり	ねぎ焼き
	かぼちゃコロッケ	れんこんと人参の ごま炒め	衣笠煮 (京都府郷土料理)	ほうれん草と エリンギの炒め物	かぼちゃと 椎茸の煮物
	わかめとカニカマの わさび風味	コールスローサラダ	キャベツの 胡麻マヨネーズ	もずくと きゅうりの酢の物	ひじきと 野菜の和え物
	大根漬け	福神漬け	わかめの酢味噌和え	うぐいす豆	くわいのかつお風味
熱量	354kcal	369kcal	421kcal	383kcal	401kcal
塩分	3.6g	3.1g	3.1g	3.4g	1.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 386kcal
塩分 2.9g

お弁当コース	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
	鮭のムニエル	豚肉と夏野菜の カレー炒め	八宝菜	チキンカツの レモンマヨソース	さばの塩焼き
	もち麩の玉子とじ	小松菜と 舞茸の煮物	ほうれん草と ベーコンの炒め物	人参しりしり	ねぎ焼き
	かぼちゃコロッケ	れんこんと人参の ごま炒め	衣笠煮 (京都府郷土料理)	ほうれん草と エリンギの炒め物	かぼちゃと 椎茸の煮物
	わかめとカニカマの わさび風味	コールスローサラダ	キャベツの 胡麻マヨネーズ	もずくと きゅうりの酢の物	ひじきと 野菜の和え物
	大根漬け	福神漬け	わかめの酢味噌和え	うぐいす豆	くわいのかつお風味
	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	495kcal	464kcal	469kcal	492kcal	558kcal
塩分	3.3g	1.9g	2.0g	2.3g	1.0g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 496kcal
塩分 2.1g

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	
	焼鮭の ゆず味噌かけ	鱈のパン粉焼き	鮭の湯葉あんかけ	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	
	豚肉の生姜焼き	トマト油淋鶏	牛肉ときのこの 炒め物	ハンバーグ 彩り野菜ソース	豚すき焼き	
	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 玉子とじ	かぼちゃとオクラの 煮物	玉子とじ	
	卵の花	さつまいもと人参の そぼろ和え	揚げと昆布の煮物	チャブチ	さつま芋の含め煮	
	いんげんのおひたし	揚げと昆布の煮物	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	なすの トマトみそかけ	
	茄子のごまごし	キノコのソテー ゆず風味	春雨の中華和え	ツナと白菜の 炒め煮	わかびの おかか和え	
	熱量	343kcal	387kcal	365kcal	302kcal	362kcal
	塩分	2.1g	2.3g	1.9g	2.7g	2.0g
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	

おかず4品	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
	アジの煮付け	牛肉のオイスター	カレー(エビ)	鶏肉の甘辛焼き	サワラの南部焼き
	鶏肉の生姜ソース	エビ餃子	ロースカツ	メルルーサの金山寺 味噌焼き	豆腐入りつくね
	野菜の旨煮	切干大根の煮物	大根とちくわの煮物	冬瓜の ひじきあんかけ	人参とツナの きんぴら
	黒豆	柚子香りこんにやく	福神漬け	茎わかめの酢の物	中華サラダ
熱量	382kcal	375kcal	345kcal	378kcal	344kcal
塩分	2.4g	1.0g	3.0g	1.6g	1.4g
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	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

ときめき御膳コース	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
	豚焼肉	カレイの おろしソース	タンドリーチキン	イカ心甘酢あんかけ	牛肉の ビビンバ風炒め
	白身魚のフライ	豚肉と夏野菜の 味噌炒め	イカ団子と 冬瓜の煮物	春巻	すりみ天煮
	野菜の 洋風マーボー	高野豆腐と 野菜の煮物	牛肉と れんこんの炒め物	ほうれん草と 蒸し鶏の塩麴炒め	野菜コロッケ
	小松菜の卵炒め	糸昆布の煮物	こんにやくとメンマの 炒め物	キャベツの煮びたし	平春雨と 野菜の炒め物
	くわいの甘酢炒め	チンゲン菜の ごま和え	プロッコリーの おかか和え	人参の真砂和え	ポテトとちくわの 青さ風味
	しろなの煮びたし	さつま揚げの 甘辛煮	いんげんと ベーコンの炒め物	いもづる煮	ごぼうの中華風炒め
	魚肉ソーセージの サラダ	カリフラワーと 玉子のサラダ	うのはなサラダ	かぼちゃの サイコロサラダ	きゅうりと わかめの酢の物
	生姜昆布	白花豆	玉葱のマリネ	葉大根の ポン酢和え	高菜漬け
	熱量	514kcal	474kcal	525kcal	434kcal
塩分	3.8g	3.6g	3.7g	3.7g	4.0g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 480kcal
塩分 3.8g

【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場合がございます。
・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。

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)	
	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月17日(木)	8月18日(金)
サンドイッチ	8品目の 彩サンドBOX	ひとちサンド (たまご・ツナ)	ツナとタマゴの サンド	バラエティ BOXサンド	ひとちサンド (ハムチーズ・ポテ)		
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)
	8月15日(火)	8月18日(金)	
麺コース	夏のめん処 とろろそば	そば道楽	パン いろいろ セット
アレルギー	小麦・そば・そば 大豆・やまいも	小麦・そば・そば 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。

今週の献立についてお聞きします

メッセーシ欄(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 20170814-0818
お名前