

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
おかず6品コース	天ぷら(天つゆ付)	さんまの生姜煮	豆腐ハンバーグ	サーモンフライ(タルタルソース付)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ
	豚すき煮	合鴨つみれと野菜の煮物	白身魚のチリ風味	豚肉と昆布の炒め煮	水餃子
	魚肉ソーセージの炒め物	もやしとツナの炒め物	キャベツと卵の中華和え	チンゲン菜とあさりの炒め物	ほうれん草と人参のおひたし
	ひじき煮	小松菜と豚肉の煮物	マーボーナス	切干大根のトマト煮	けんちん煮
	紅白大福	ブロッコリーのカレー風味サラダ	大根なます(柚子風味)	もやしのさっぱり和え	わかめとちりめんの酢の物
	白菜のピリ辛漬け	しば漬け	生姜昆布	きゅうり漬け	キャベツの粒マスタード和え
	熱量	418kcal	318kcal	398kcal	405kcal
塩分	2.2g	2.6g	3.6g	2.4g	3.4g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 387kcal  
塩分 2.8g

2017年9月18日(月)～9月22日(金)

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付)	さんまの生姜煮	豆腐ハンバーグ	サーモンフライ(タルタルソース付)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ
	魚肉ソーセージの炒め物	もやしとツナの炒め物	キャベツと卵の中華和え	チンゲン菜とあさりの炒め物	ほうれん草と人参のおひたし
	ひじき煮	小松菜と豚肉の煮物	マーボーナス	切干大根のトマト煮	けんちん煮
	紅白大福	ブロッコリーのカレー風味サラダ	大根なます(柚子風味)	もやしのさっぱり和え	わかめとちりめんの酢の物
	白菜のピリ辛漬け	しば漬け	生姜昆布	きゅうり漬け	キャベツの粒マスタード和え
	ごはん	きのこごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	515kcal	408kcal	496kcal	570kcal
塩分	1.7g	2.5g	2.7g	1.8g	2.2g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	乳、小麦

週平均 熱量 495kcal  
塩分 2.2g

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
おかず4品	天ぷら(エビ・さつまいも・かき揚げ)	サワラの南部焼き	ポークカレー	カレーのチリソース	鶏肉のきじ焼き
	肉団子の甘酢あんかけ(炊き合わせ(高野豆腐・ふき))	焼鳥	ふんわり天	バラ焼き	カニしゅうまい
	みかん	お多福豆	福神漬け	寒天の酢の物	ツナと豆のサラダ ナッツドレッシング
	熱量	454kcal	360kcal	317kcal	430kcal
塩分	3.0g	2.2g	1.9g	1.6g	2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生・カニ

<<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 384kcal  
塩分 2.1g

【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。

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
ときめき御膳コース	天ぷら(天つゆ付)	鶏肉とかぼちゃのクリーム煮	さばの味噌煮	豚肉の生姜炒め	ホキの香草焼き
	牛肉とメンマの煮物	かつおフライ(ソース付)	豚肉の高菜炒め	白身魚のチリ風味	平牧三元豚のメンチカツ
	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物	大根とひき肉の炒め物	チキンナゲット	厚揚げとなすの田楽風	青パパイヤの炒め物
	がんもの煮物	いもづる煮	根菜の甘酢炒め	糸こんにゃくの山椒炒め	もやしとコーンの炒め物
	しろ菜の煮びたし	ジャーマンポテト	チンゲン菜とカニカマのおひたし	野菜のごま和え	筍のおかか煮
	ツナともやしの炒め物	舞茸とピーマンの昆布炒め	山菜と油揚げの煮物	大根とツナの炒め物	キャベツの洋風煮
	わかめとちりめんの酢の物	人参サラダ	豆サラダ	チンゲン菜とちくわの和え物	うのはなサラダ
さつまいもの甘煮	珈琲煮豆	大根なます(柚子風味)	わかめの酢味噌和え	赤かぶ大根漬け	
熱量	509kcal	487kcal	533kcal	426kcal	465kcal
塩分	3.2g	4.3g	3.7g	3.2g	3.7g
アレルギー	乳、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 484kcal  
塩分 3.6g

2017年 おおさかパルコープタ食びらすお届け予定表

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	
土日用冷凍おかず	サーモントラウトの塩焼き	さわらの黄身おろし蒸し	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	ぶりのおろしソースがけ	カレーの香味焼き	
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉の中華あんかけ	鶏肉のはちみつ味噌漬け	豚バラ肉のボン酢マスタード	鶏肉の甘酢あんかけ	
	かぼちゃの肉そぼろがけ	豆腐のきのこあんかけ	もちふの和風あんかけ	じゃがいものツナ煮	若竹煮	
	菜の花のおひたし	ほうれん草とカニカマのお浸し	ほうれん草と筍の煮びたし	春雨と野菜のごま油炒め	ほうれん草の白和え	
	切干大根のケチャップ煮	ピーマンの味噌炒め	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	梅しそめん	
	さつまいもの豆腐和え	オクラのおかか和え	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮	
	熱量	349kcal	360kcal	423kcal	351kcal	397kcal
	塩分	2.3g	1.8g	1.9g	2.9g	3.4g
	アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵、乳、小麦	乳・小麦	卵・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	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	
	ツナとたまごのサンド	照焼チキンとたまごのサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)	たまごとツナレタスサンド	ハムカツとたまごのサンド	
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)	
	9月19日(火)	9月22日(金)
麺コース	夏めんの処	三色割子
	おろしそば	
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します

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 おかず4品コース

【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 20170918-0923  
お名前