

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
おかず6品コース	ホキのオニオンソース	豚肉のごまだれ	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付)	チンジャオロース	アジのさんが焼き(千葉県郷土料理)
	鶏の唐揚げ	がんもの煮物	カレー肉じゃが	カニ玉風	豚肉としる菜の中華炒め
	糸こんにゃくの洋風煮	大根の味噌炒め	エリンギのバター醤油炒め	チンゲン菜としめじの煮びたし	揚げしゅうまい
	ブロッコリーとウィンナーの炒め物	野菜入りスクランブルエッグ	人参ときくらげの炒め物	ささがき金平	山菜と油揚げの煮物
	マカロニサラダ	ほうれん草となめこのおひたし	きゅうりと蒸し鶏の酢の物	玉葱コーンサラダ	もやしと根菜のサラダ
	煮豆	キャベツの辛子和え	くわいのかつお風味	葉大根のおかか和え	いんげんの昆布和え
	熱量	422kcal	376kcal	441kcal	375kcal
塩分	3.6g	3.0g	2.2g	2.6g	3.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 396kcal 塩分 2.9g

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
おかず4品	メルルーサの西京焼き	豚肉とれんこんの炒め物	メバルの中華煮	鶏肉の甘辛焼き	アジの煮付け
	チーズキーマカレーコロッケ	カニ玉風オムレツ	つくね	エビマヨ	豚肉のオイスターソース炒め
	玉ねぎとツナのコンソメ煮	高菜ビーフン	高野豆腐の煮物	れんこんとひじきの甘辛煮	切干大根煮
	卵の花ポテトサラダ	なます	白いんげん豆の甘煮	ポテトサラダ	玉ねぎときゅうりの酢の物
熱量	329kcal	398kcal	370kcal	412kcal	311kcal
塩分	2.9g	2.2g	2.4g	1.6g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・エビ	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 364kcal 塩分 2.2g

【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。

2017年9月25日(月)～9月29日(金)

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
お弁当コース	ホキのオニオンソース	豚肉のごまだれ	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付)	チンジャオロース	アジのさんが焼き(千葉県郷土料理)
	糸こんにゃくの洋風煮	大根の味噌炒め	エリンギのバター醤油炒め	チンゲン菜としめじの煮びたし	揚げしゅうまい
	ブロッコリーとウィンナーの炒め物	野菜入りスクランブルエッグ	人参ときくらげの炒め物	ささがき金平	山菜と油揚げの煮物
	マカロニサラダ	ほうれん草となめこのおひたし	きゅうりと蒸し鶏の酢の物	玉葱コーンサラダ	もやしと根菜のサラダ
	煮豆	キャベツの辛子和え	くわいのかつお風味	葉大根のおかか和え	いんげんの昆布和え
	ごはん	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	ごはん
	熱量	455kcal	523kcal	563kcal	517kcal
塩分	2.4g	2.4g	2.8g	1.9g	2.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 515kcal 塩分 2.4g

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	
ときめき御膳コース	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	鮭のピリ辛ごまソース	ロールキャベツと肉団子の豆乳煮	海鮮ブルコギ風炒め物	チンゲン菜と牛肉の中華炒め	
	揚げ豆腐	豚肉の玉子とじ	紫芋と安納芋のコロッケ	春巻き	黒はんぺんフライ	
	ミニハンバーグ	高野豆腐の炒り煮	くわいのたらこバター醤油炒め	牛肉とれんこんの炒め物	厚揚げの和風あん	
	ごぼうの和え物(カレー風味)	こんにゃくとメンマの甘辛炒め	切干大根煮	白菜おかか煮	里芋の青のり風味	
	しる菜とツナの煮物	小松菜とちりめんのおひたし	ほうれん草のごま和え	小松菜と油揚げの煮物	ブロッコリーのクリーム煮	
	茎わかめの煮物	ミックス野菜の炒め物	かぼちゃと椎茸の煮物	もやしとにらのマヨ炒め	大根の煮物	
	カリフラワーと玉子のサラダ	れんこんサラダ	玉ねぎとピーマンのマリネ	紅あずまのサラダ	ツナコーンサラダ	
	黒豆	しば漬け	高菜漬け	柚子こんにゃく	きゅうり漬け	
	熱量	540kcal	413kcal	421kcal	445kcal	536kcal
	塩分	2.8g	3.3g	3.3g	3.4g	3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	

週平均 熱量 471kcal 塩分 3.2g

【夕食ぶらす 秋冬号】是非ご覧ください♪

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

お届け日(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	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	ホキの和風磯天あん	鮭のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ
	ハンバーグ彩り野菜ソース	豚すき焼き	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物
	かぼちゃとオクラの煮物	玉子とじ	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ
	チャブチェ	さつま芋の含め煮	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物
	ひじきの煮物	なすのトマトみそがけ	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし
	ツナと白菜の炒め煮	わらびのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんのごま和え	春雨の中華和え
	熱量	302kcal	362kcal	372kcal	356kcal
塩分	2.7g	2.0g	1.9g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦

お届け日	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25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	
	ハムとレタスのサンド	バラエティBOXサンド	タマゴBOXサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	8品目の彩サンドBOX	
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	

お届け日(火曜日、金曜日)	お届け日(金曜日)		お届け日(金曜日)	
	9月26日(火)	9月29日(金)	パンいろいろセット	アレルギー
麺コース	夏めんの処おろしそば	夏めんの処とろろそば	パンセット1(小倉小町・いちご小町・スイートポテト小町各1 黒糖クワッサン2)	卵、乳、小麦、大豆
	小麦・そば・さば・大豆	小麦・そば・さば・大豆・やまいも		
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	小麦・そば・さば・大豆・やまいも	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

【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?

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

キリトリ線

組コード TEL 20170925-0926
お名前