

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
おかず6品コース	天ぷら(天つゆ付)	さんまのポン酢たれ	ポークカレー	ホキの香草焼き	味噌チキンカツ
	蒸し鶏のごまわさびソース	肉じゃが	たらのフライ(ソース付)	豚と秋野菜のバター醤油炒め	あじのつみれ煮
	チンゲン菜の玉子炒め	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	糸昆布の子和え	小松菜の玉子とじ	豆腐のなめこあんかけ
	しんじょうの煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	人参とピーマンの甘辛炒め	ナスとそぼろの炒め物	大根とツナの炒め物
	ほうれん草とかまぼこのおひたし	切干大根のサラダ	マカロニサラダ	シャキシャキポテトのサラダ	野菜のピクルス
	しば漬け	山菜の梅なめ茸和え	福神漬け	柚子こんにやく	葉大根と人参のおかか和え
	熱量	430kcal	402kcal	401kcal	362kcal
塩分	3.1g	3.1g	4.3g	3.3g	3.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 400kcal  
塩分 3.5g

2017年10月16日(月)～10月20日(金)

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付)	さんまのポン酢たれ	ポークカレー	ホキの香草焼き	味噌チキンカツ
	チンゲン菜の玉子炒め	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	糸昆布の子和え	小松菜の玉子とじ	豆腐のなめこあんかけ
	しんじょうの煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	人参とピーマンの甘辛炒め	ナスとそぼろの炒め物	大根とツナの炒め物
	ほうれん草とかまぼこのおひたし	切干大根のサラダ	マカロニサラダ	シャキシャキポテトのサラダ	野菜のピクルス
	しば漬け	山菜の梅なめ茸和え	福神漬け	柚子こんにやく	葉大根と人参のおかか和え
	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	490kcal	480kcal	494kcal	509kcal
塩分	2.6g	1.9g	2.9g	2.4g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 492kcal  
塩分 2.4g

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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	
	ホキの和風磯天あん	鱈のトマトマリネ	カレイの香味焼き	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がけ	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	ほうれん草とかニカマのお浸し	
	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 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)				
	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
	タマゴBOXサンド	ひとくちサンド(ハム・チーズ・ポテト)	ハムカツとたまごのサンド	たまごとツナレタスサンド	ツナとたまごのサンド
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

麺コース	お届曜日(火曜日、金曜日)		お届曜日(金曜日)	
	10月17日(火)	10月20日(金)	パンいろいろセット	パンいろいろセット
	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば	(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・クロワッサンリッチ2・クロワッサンこしあん1)	アレルギー

※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 20171016-1020  
お名前

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
おかず4品	天ぷら(エビ・かき揚げ・さつまいも・ししとう)	サワラの塩焼き	牛肉のバラ焼き	メルルーサの西京焼き	豚肉と野菜の炒め物
	鶏肉の照り焼き	八宝菜	白身フライ	鶏肉と野菜の旨煮	ふんわり天
	春雨の炒め物	ピーマンのおかかお浸し	大根と竹輪の煮物	豆腐の和風炒め	玉ねぎとパプリカの炒め物
	茶福豆	玉ねぎとツナの中華和え	アスパラと人参のくるみ和え	寒天の酢の物	切干大根ときくらげの炒め煮
熱量	420kcal	349kcal	397kcal	313kcal	339kcal
塩分	2.9g	1.2g	1.8g	1.8g	1.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、エビ	乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 364kcal  
塩分 1.8g

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	
ときめき御膳コース	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付)	牛焼肉	鮭の煮びたし	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	さわらの西京焼き	
	ごぼういなり煮	さばの塩焼き	豚肉のケチャップ炒め	ブロccoliとエビの炒め物	鶏肉となすの煮物	
	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	しんじょうと野菜の煮物	魚肉ソーセージの玉子とじ	仙台麩の煮物	カレーコロッケ	
	大根とツナの煮物	なすとひき肉の煮物	ホタテ風味フライ	れんこんのごま味噌炒め	いもづる煮	
	小松菜と油揚げの煮物	ほうれん草とエリンギの炒め物	グリル野菜の炒め物	さつま揚げと小松菜の煮物	チンゲン菜とかニカマのおひたし	
	こんにやくとメンマの甘辛炒め	いんげんと玉ねぎの炒め物	白菜のおかか煮	きくらげの煮物	キャベツの洋風煮	
	根菜のサラダ	切干大根のサラダ	人参サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	ブロccoliとツナのサラダ	
	もやしの赤しそ和え	しば漬け	人参とちりめんの炒め物	珈琲煮豆	大根漬け	
	熱量	484kcal	544kcal	413kcal	434kcal	477kcal
	塩分	2.7g	3.0g	3.8g	3.9g	3.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	

週平均 熱量 470kcal  
塩分 3.3g

※目安: ご自宅で調味料をかけた場合の熱量と塩分量  
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 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。

★サンドイッチ ★温かい麺コース ★パンセット

サイドメニューの献立は裏面をご覧ください。ご注文は夕食サポートまでお電話ください。