

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
おかず6品コース	天ぷら(天つゆ付)	バラ焼き風炒め物	ブリの照り焼き	鶏肉と野菜の肉味噌だれ	八宝菜
	仙台麩の柳川風	イカと豆腐のしゅうまい	揚げ豆腐	アジフライ(ソース付)	牛肉とメンマの煮物
	ほうれん草とひき肉の和え物	ひじき煮	チンゲン菜のバター醤油炒め	切干大根とさつま揚げの煮物	舞茸とピーマンの昆布炒め
	メンマとこんにやくの甘辛炒め	スクランブルエッグ	きのこ玉葱の和え物	くわいの甘酢炒め	焼栗コロッケ
	玉葱とツナのサラダ	紅あずまのサラダ	グリル野菜のピクルス	ごぼうサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ
	生姜昆布	白菜のピリ辛漬け	いんげんごま和え	赤かぶ大根漬け	大根漬け
熱量	406kcal	363kcal	405kcal	466kcal	359kcal
塩分	3.8g	3.3g	3.0g	3.6g	3.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦	乳、小麦、えび

週平均 熱量 400kcal 塩分 3.4g

2017年11月20日(月)～11月24日(金)

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付)	バラ焼き風炒め物	ブリの照り焼き	鶏肉と野菜の肉味噌だれ	八宝菜
	ほうれん草とひき肉の和え物	ひじき煮	チンゲン菜のバター醤油炒め	切干大根とさつま揚げの煮物	舞茸とピーマンの昆布炒め
	メンマとこんにやくの甘辛炒め	スクランブルエッグ	きのこ玉葱の和え物	くわいの甘酢炒め	焼栗コロッケ
	玉葱とツナのサラダ	紅あずまのサラダ	グリル野菜のピクルス	ごぼうサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ
	生姜昆布	白菜のピリ辛漬け	いんげんごま和え	赤かぶ大根漬け	大根漬け
	ごはん	ごはん	山菜ごはん	ごはん	ごはん
熱量	493kcal	473kcal	419kcal	522kcal	487kcal
塩分	2.5g	1.9g	2.7g	2.3g	2.3g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	乳、小麦、えび

週平均 熱量 479kcal 塩分 2.3g

2017年 おおさかパルコープタ食ぱらすお届け予定表

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	さばの煮付け	鱈のパン粉焼き	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	さわらの香醋ソース
	ごぼう入り肉豆腐	トマト油淋鶏	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の甘酒みそ炒め
	じゃが芋のカレーコンソメ炒め	豆腐と玉子のチャンプル	玉子とじ	じゃがいものそぼろあんかけ	高野豆腐のかに風味あんかけ
	小松菜と干切大根のごましょうゆ	さつまいもと人参のそぼろ和え	さつまいもの含め煮	卵の花	さつまいもと昆布の煮物
	ブロッコリーのジュレサラダ	揚げと昆布の煮物	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	冬瓜の土佐煮
	茎わかめの当座煮	キノコのソテーゆず風味	わらびのおかか和え	茄子のごまよごし	ほうれん草のバターソテー
	熱量	311kcal	387kcal	362kcal	343kcal
塩分	2.8g	2.3g	2.0g	2.1g	2.3g
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦	卵・乳・小麦・かに

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	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	
	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテ)	8品目の彩サンドBOX	ツナとたまごのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	バラエティBOX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)	
	11月21日(火)	11月24日(金)
麺コース	めん処 中華そば	めん処 きつねうどん
	パンいろいろセット	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 黒糖クロワッサン2)
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・そば・大豆 ごま

※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。

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
おかず4品	天ぷら(エビ・ちくわ・さつまいも・かき揚げ)	牛すき焼き	サバの梅煮	鶏肉の唐揚げ	メルルーサの西京焼き
	回鍋肉	ブリ大根	豚肉の生姜焼き	エビ餃子	麻婆ナス
	ナスの味噌和え	麩の煮物	切干大根煮	ひじきと枝豆の洋風煮	角切昆布の旨煮
	れんこんサラダ	お多福豆	きくらげの酢の物	棒々鶏	玉ねぎとベーコンの炒め物
熱量	467kcal	337kcal	354kcal	352kcal	307kcal
塩分	1.8g	1.7g	3.1g	1.9g	3.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦・落花生

<<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 363kcal 塩分 2.3g

【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)

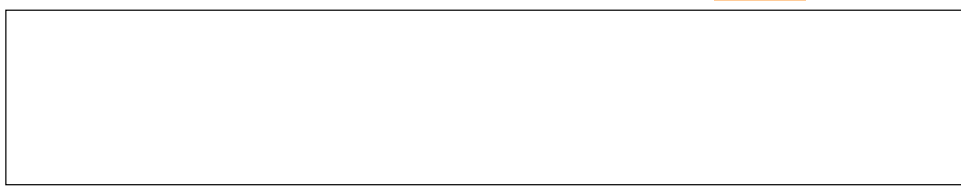
月～金 あさ9時～よる8時
 土 あさ9時～夕方5時



【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。

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
ときめき御膳コース	豚肉の生姜炒め	さばの塩焼き	鶏の照り焼き(醤油マスタード味)	白身魚の甘酢あん	牛肉の中華味噌炒め
	天ぷら(天つゆ付)	肉団子のケチャップ和え	アジフライ	鶏肉と野菜の煮物	エビカツ
	ほうれん草とひき肉の和え物	カレービーフン	イカと野菜のバター醤油炒め	肉しゅうまい	和風野菜炒め
	カリフラワーの柚子こしょう和え	大根とツナの煮物	人参ときくらげの炒め物	ささがき金平	スクランブルエッグ
	チンゲン菜の錦糸和え	玉葱と いんげんの炒め物	舞茸と小松菜の煮物	いんげんのおかか和え	ほうれん草と油揚げのおひたし
	メンマとこんにやくの甘辛炒め	キャベツと玉子の和え物	白菜の煮ひたし	糸こんにやくの洋風煮	ジャーマンポテト
	きゅうりと春雨の酢の物	小松菜のごま和え	もやしと根菜のサラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	人参とちりめん酢の物
	うぐいす豆	しば漬け	生姜昆布	玉ねぎのさっぱり和え	大根漬け
	熱量	463kcal	458kcal	479kcal	503kcal
塩分	3.9g	2.5g	4.4g	3.7g	2.8g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 487kcal 塩分 3.5g



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)

組コード TEL 20171120-1124
 お名前