

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

| | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) |
|----------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|-------------|
| おかず6品コース | 豚肉とごぼうの中華味噌炒め | さわらの粕漬け焼き | 豚肉野菜巻フライ(ソース小袋付) | ブリと野菜の煮物(柚子風味) | 鶏の照り焼き |
| | 姫ごうやと野菜の煮物 | 牛肉の玉子とじ | かに入りつみれの煮物 | 肉しゅうまい | さばの甘酢あんかけ |
| | 小松菜と舞茸の煮物 | 蒸し鶏とキャベツのコチュジャン和え | にらと玉子の炒め物 | さつま揚げと切干大根煮 | 春菊とひき肉の炒め物 |
| | かぼちゃコロッケのホワイトソースがけ | 春雨のうま塩炒め | きくらげの煮物 | ウィンナーの洋風炒め | つきこんにゃくの炒め物 |
| | マカロニサラダ | うのはなのサラダ | ほうれん草と蒲鉾のおひたし | いんげんのおかか和え | グリル野菜のピクルス |
| | 白菜のピリ辛漬け | 赤かぶ大根漬け | 黒豆 | きゅうり漬け | 生姜昆布 |
| | 熱量 | 346kcal | 389kcal | 392kcal | 361kcal |
| 塩分 | 2.3g | 2.9g | 3.5g | 2.5g | 4.1g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 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 391kcal 塩分 3.1g

2017年12月11日(月)～12月15日(金)

| | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) |
|--------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|-------------|
| お弁当コース | 豚肉とごぼうの中華味噌炒め | さわらの粕漬け焼き | 豚肉野菜巻フライ(ソース小袋付) | ブリと野菜の煮物(柚子風味) | 鶏の照り焼き |
| | 小松菜と舞茸の煮物 | 蒸し鶏とキャベツのコチュジャン和え | にらと玉子の炒め物 | さつま揚げと切干大根煮 | 春菊とひき肉の炒め物 |
| | かぼちゃコロッケのホワイトソースがけ | 春雨のうま塩炒め | きくらげの煮物 | ウィンナーの洋風炒め | つきこんにゃくの炒め物 |
| | マカロニサラダ | うのはなのサラダ | ほうれん草と蒲鉾のおひたし | いんげんのおかか和え | グリル野菜のピクルス |
| | 白菜のピリ辛漬け | 赤かぶ大根漬け | 黒豆 | きゅうり漬け | 生姜昆布 |
| | ごはん | 高菜ちりめんご飯 | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 熱量 | 503kcal | 502kcal | 468kcal | 448kcal |
| 塩分 | 1.7g | 2.9g | 2.1g | 1.5g | 2.9g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび | 小麦 | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 480kcal 塩分 2.2g

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 | 赤魚のみりん焼き | 焼鮭のゆず味噌がけ | 鱈のトマトマリネ | 鮭の湯葉あんかけ | 鯖の味噌煮 |
| | 豚すき焼き | 豚肉の生姜焼き | 鶏肉の香草焼き | 牛肉ときのこの炒め物 | ハンバーグ 彩り野菜ソース |
| | 玉子とじ | じゃがいものそぼろあんかけ | かぼちゃと椎茸の含め煮 | 高野豆腐の玉子とじ | かぼちゃとオクラの煮物 |
| | さつま芋の含め煮 | 卵の花 | ほうれん草のオイスターソース炒め | 揚げと昆布の煮物 | チャプチェ |
| | なすのトマトみそがけ | いんげんのおひたし | カリフラワーのサラダ | 小松菜のおひたし | ひじきの煮物 |
| | わらびのおかか和え | 茄子のごまよごし | れんこんのごま和え | 春雨の中華和え | ツナと白菜の炒め煮 |
| | 熱量 | 362kcal | 343kcal | 356kcal | 365kcal |
| 塩分 | 2.0g | 2.1g | 1.8g | 1.9g | 2.7g |
| アレルギー | 卵・小麦 | 小麦 | 卵・乳・小麦・落花生 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・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 | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) | |
| | ハムカツとたまごのサンド | タマゴBOXサンド | たまご ツナレタスサンド | 照焼チキンとたまごのサンド | ひとくちサンド(たまご・ツナ) | |
| 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) | |
|----------------|------------------|---------------------|
| | 12月12日(火) | 12月15日(金) |
| 種類 | めん処 天ぷらうどん | めん処 きつねそば |
| アレルギー | 卵、小麦、えび、そば、大豆、ごま | 小麦、そば、そば、大豆、やまいも、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。

キリトリ線

今週の献立についてお聞きします

メッセ-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?
O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?

キリトリ線

組コード TEL 20171211-1215
お名前

| | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) |
|-------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------------|
| おかず4品 | 牛すき焼き | アカウオの煮付け | 鶏肉のたまごとし | メルルーサのみりん焼き | 肉団子の黒酢あんかけ |
| | ホキの香草焼き | 豚肉の生姜焼き | 白身フライタルタルソース | 牛肉とこんにゃくの炒め物 | アサリと豆腐の中華炒め |
| | いんげんの白和え | れんこんとちくわのきんぴら | 白菜とあげの煮浸し | かぼちゃの煮物 | 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・人参) |
| | おろしなめたけ | 枝豆ポテトサラダ | 金時豆 | 切干大根の酢の物 | きゅうりとハムの中華サラダ |
| 熱量 | 333kcal | 322kcal | 398kcal | 409kcal | 369kcal |
| 塩分 | 2.2g | 2.6g | 1.5g | 1.9g | 3.1g |
| アレルギー | 乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 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 かつゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

週平均 熱量 366kcal 塩分 2.3g

【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。

| | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) |
|-----------|--------------|---------------|------------|----------------|----------------|
| ときめき御膳コース | 鮭のムニエル | バラ焼き風炒め物 | イカ天 甘酢あんかけ | チキンのクリームシチュー | あんこうのボン酢たれ |
| | デミソースのメンチカツ | タラのから揚げ(チリ風味) | 豚肉のケチャップ炒め | ブロッコリーとエビの炒め物 | 牛肉の塩炒め |
| | エビのマヨソース | ジャーマンポテト | 厚揚げの煮物 | ミニハンバーグ | オムレツ |
| | 玉ねぎといんげんの炒め物 | ごぼうの中華風炒め | もち麩の玉子とじ | くわいの甘酢炒め | こんにゃくとメンマの甘辛炒め |
| | チンゲン菜と蒲鉾の煮物 | かに入りつみれの煮物 | 小松菜のごま和え | ほうれん草とえのきのおひたし | 白菜とツナの中華和え |
| | ナスのおかか煮 | うの花 | きくらげの煮物 | ちりめん炒め物 | 人参の洋風金平 |
| | ほうれん草の白和え | きゅうりと蒸し鶏のサラダ | マカロニサラダ | 根菜の酢の物 | 春菊とカニカマのマヨ和え |
| 大根漬け | 生姜昆布 | きゅうり漬け | 赤かぶ大根漬け | 黒豆 | |
| 熱量 | 479kcal | 518kcal | 490kcal | 407kcal | 455kcal |
| 塩分 | 3.0g | 4.3g | 4.4g | 3.9g | 3.9g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦、かに | 卵、乳、小麦 | 乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦、かに |

届きましたら冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までに召上がりください。

週平均 エネルギー 470kcal 塩分 3.9g

【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

