

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
おかず6品コース	チキンハーブ焼きと星型コロッケ	カレイの煮付け	野菜とつくねの甘酢あん	おでん	天ぷら(天つゆ付)
	あじつみれの煮物	豚肉のケチャップ炒め	さばの塩焼き	平牧三元豚のメンチカツ	牛肉と野菜の炒め物
	カリフラワーの明太ソース和え	ツナと小松菜の玉子とじ	けんちん煮	マーボーナス	高野豆腐の煮物
	ピーマンとちりめんの炒め物	肉味噌キャベツ	チンゲン菜ともやしの玉子炒め	油揚げの炒め物	ブロッコリーとウインナーの炒め
	エビ入りマリネ	人参と蒸し鶏のサラダ	紅あずまのサラダ	ほうれん草の白和え	春菊とカニカマのマヨ和え
	豆サラダ	くわいのかつお風味	しば漬け	うぐいす豆	キャベツと人参の浅漬け
熱量	428kcal	303kcal	420kcal	437kcal	426kcal
塩分	3.0g	2.9g	3.2g	3.2g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび、かに

週平均 熱量 403kcal 塩分 3.0g

2017年12月18日(月)～12月22日(金)

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
お弁当コース	チキンハーブ焼きと星型コロッケ	カレイの煮付け	野菜とつくねの甘酢あん	おでん	天ぷら(天つゆ付)
	カリフラワーの明太ソース和え	ツナと小松菜の玉子とじ	けんちん煮	マーボーナス	高野豆腐の煮物
	ピーマンとちりめんの炒め物	肉味噌キャベツ	チンゲン菜ともやしの玉子炒め	油揚げの炒め物	ブロッコリーとウインナーの炒め
	エビ入りマリネ	人参と蒸し鶏のサラダ	紅あずまのサラダ	ほうれん草の白和え	春菊とカニカマのマヨ和え
	豆サラダ	くわいのかつお風味	しば漬け	うぐいす豆	キャベツと人参の浅漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みごはん
熱量	530kcal	423kcal	470kcal	525kcal	497kcal
塩分	2.0g	2.1g	1.9g	2.3g	2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび、かに

週平均 熱量 489kcal 塩分 2.2g

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
おかず4品	フライドチキン	鮭の幽庵焼き	ビーフカレー	サワラの塩焼き	豚肉ときのこのスタミナ炒め
	鴨のスマークポテトサラダ添えウインナーと人参のコンソメ煮	豚肉と大根の中華煮	玉子の炒め物(アサリ)	鶏と椎茸の旨煮	カレイの甘酢あんかけ
	切干大根の煮物	たまごシエルマカロニサラダ	たらこスパゲティ	きんぴら人参	春雨の炒め物
	プチチョコケーキ	たまごシエルマカロニサラダ	きゅうりの酢の物	お多福豆	わかめサラダ
熱量	399kcal	378kcal	343kcal	330kcal	376kcal
塩分	1.8g	2.1g	1.4g	0.7g	1.7g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・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 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g 週平均 熱量 365kcal 塩分 1.5g

【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いております。
・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。



【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

2017年12月18日(月)～12月22日(金)

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
ときめき御膳コース	ホキのトマトソース	ヒレカツ玉子とじ	八宝菜	チンゲン菜と牛肉の炒め物	天ぷら(天つゆ付)
	照り焼きチキン	あじつみれの煮物	春巻き	さば竜田の甘酢あんかけ	鶏肉と野菜の煮物
	星型コロッケ	蒸し鶏と野菜のカレー和え	チキンナゲット	和風野菜炒め	あさりと野菜の炒め物
	キャベツとウインナーの炒め物	白菜のゆずびたし	きのこ玉ねぎの和え物	大根のコンソメ煮	きくらげの煮物
	ほうれん草となめこのおひたし	人参とひき肉の炒め物	ミックス野菜の炒め物	ブロッコリーと高野豆腐の中華和え	チンゲン菜とカニカマのおひたし
	れんこん金平	里芋の青のり風味	くわいの辛子風味煮	ほうれん草のおかか煮	キャベツとにらの味噌炒め
熱量	505kcal	416kcal	419kcal	579kcal	453kcal
塩分	3.5g	3.5g	2.7g	4.1g	3.2g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび、かに

週平均 熱量 474kcal 塩分 3.4g

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	ぶりのおろしソースがけ	カレイの香味焼き	鯖のレモン焼き	カレイのゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	
	豚バラ肉のポン酢マスタード	鶏肉の甘酢あんかけ	野菜と豚肉の煮物	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉のはちみつ味噌漬け	
	じゃがいものツナ煮	若竹煮	かにとくわいのしんじょ	高野豆腐と野菜の煮物	もちふの和風あんかけ	
	春雨と野菜のごま油炒め	ほうれん草の白和え	ごぼうの玉子とじ	ひじきの煮物	ほうれん草と筍の煮びたし	
	茄子の味噌煮込み	梅しそめん	いんげんの塩麹炒め	茶そば	青のりポテト	
	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮	中華春雨豆板醤入り	わけぎの煮浸し	彩り玉子炒め	
	熱量	351kcal	397kcal	338kcal	276kcal	423kcal
	塩分	2.9g	3.4g	2.1g	2.1g	1.9g
	アレルギー	乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・そば	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)	
	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月29日(金)
サンドイッチ	タマゴBOXサンド	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	照焼チキンとたまごのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	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)	
	12月26日(火)	12月29日(金)
麺コース	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、さば、大豆、ごま
アレルギー	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届けたいです。
※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?
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?

組コード TEL 20171225-1229
お名前