

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

| | 1月8日(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) |
|----------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| おかず6品コース | 牛肉ときのこの 柚子風味煮 | さばの塩焼き | 鶏の醤油麹焼き | ホキの 和風カレーソース | ロールキャベツの ホワイトソース煮 |
| | 2色しゅうまい | 豚肉とれんこんの 炒め物 | 揚げ出し豆腐の チリ玉子ソース | 牛肉と玉葱の 塩炒め | たらのフライ |
| | もやしとにらの 炒め物 | 豆腐の 肉味噌だれ | 魚肉ソーセージの 炒め物 | ナスと玉葱の ポン酢和え | チンゲン菜の バター醤油炒め |
| | 小松菜と 油揚げの煮物 | 切干大根煮 | きのこキャベツの 炒め物 | がんもの煮物 | れんこん金平 |
| | コールスロー サラダ | きゅうりとわかめの ごま酢和え | ツナとコーンの サラダ | カリフラワーと 玉子のサラダ | ひじきと野菜の ごまマヨ和え |
| | 白菜の浅漬け | 金時豆 | 小松菜おほか和え | 福神漬け | さつま芋の甘煮 |
| 熱量 | 334kcal | 409kcal | 397kcal | 377kcal | 377kcal |
| 塩分 | 2.4g | 2.0g | 4.1g | 3.6g | 2.5g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、えび、かに | 乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦、落花生 | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 379kcal
塩分 2.9g

2018年1月8日(月)～1月12日(金)

| | 1月8日(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) |
|--------|------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------------|
| お弁当コース | 牛肉ときのこの 柚子風味煮 | さばの塩焼き | 鶏の醤油麹焼き | ホキの 和風カレーソース | ロールキャベツの ホワイトソース煮 |
| | もやしとにらの 炒め物 | 豆腐の 肉味噌だれ | 魚肉ソーセージの 炒め物 | ナスと玉葱の ポン酢和え | チンゲン菜の バター醤油炒め |
| | 小松菜と 油揚げの煮物 | 切干大根煮 | きのこキャベツの 炒め物 | がんもの煮物 | れんこん金平 |
| | コールスロー サラダ | きゅうりとわかめの ごま酢和え | ツナとコーンの サラダ | カリフラワーと 玉子のサラダ | ひじきと野菜の ごまマヨ和え |
| | 白菜の浅漬け | 金時豆 | 小松菜おほか和え | 福神漬け | さつま芋の甘煮 |
| | 赤飯 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| 熱量 | 434kcal | 543kcal | 528kcal | 485kcal | 462kcal |
| 塩分 | 2.2g | 1.2g | 3.0g | 2.6g | 1.9g |
| アレルギー | 卵、小麦 | 乳、小麦 | 卵、小麦 | 卵、乳、小麦、落花生 | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 490kcal
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

| 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 | |
| | 鱈のレモン焼き | カレーの ゆず胡椒ソース | 鱈のパン粉焼き | さんまの幽庵焼き きのこ添え | 赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え) | |
| | 野菜と豚肉の煮物 | 豚ヒレかつの 玉子とじ風 | トマト油淋鶏 | グリルチキンの ごま葱ソース | 豚肉と玉子の 塩炒め | |
| | かにとくわいの しんじょ | 高野豆腐と 野菜の煮物 | 豆腐と玉子の チャンプル | かぼちゃの煮物 | じゃがいもの カレーコンソメ炒め | |
| | ごぼうの玉子とじ | ひじきの煮物 | さつまいもと人参の そぼろ和え | 高野豆腐の ひすいあんかけ | ひじきの煮物 | |
| | いんげんの 塩麹炒め | 茶そば | 揚げと昆布の煮物 | 切干大根の煮物 | 大根とじゃこの おひたし | |
| | 中華春雨 豆板醤入り | 王地域 | キノコのソテー ゆず風味 | いんげんの ごま和え | くずし豆腐とれんこんの 生姜炒め | |
| | 熱量 | 338kcal | 276kcal | 387kcal | 413kcal | 348kcal |
| | ください | 2.1 g | 2.1g | 2.3g | 3.0g | 1.9g |
| アレルギー | 卵・乳・小麦・かに | 卵・乳・小麦・そば | 卵・乳・小麦 | 乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | |

| お届け曜日 | 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 | 1月8日(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) | |
| | ひとくちサンド (たまご・ハム) | 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 | 照焼チキンと 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 | お届け曜日(火曜日、金曜日) | | お届け曜日(金曜日) | |
|------------|----------------------|-------------------------|-------------------|--|
| | 1月9日(火) | 1月12日(金) | パン いろいろ セット | パンセット4 (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) |
| めん処 天ぷらうどん | めん処 きつねそば | | アレルギー | 卵、乳、小麦、大豆 |
| アレルギー | 卵、小麦、えび、 さば、大豆、ごま | 小麦、そば、さば、 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。

キリトリ線

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

【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 20180108-0112
お名前

| | 1月8日(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) |
|-------|---------|-----------------|---------------------|--------------------|------------------|
| おかず4品 | 牛の柳川風 | アジの照り焼き | 鶏肉のきじ焼き | ブリの煮付け | ハンバーグ おろしポン酢 |
| | サワラの塩焼き | 豚肉の和風 玉葱ソース | 天ぷら(カニカマ・ さつまいも) | 豚肉とれんこんの 炒め物 | ふんわり天 |
| | ひじきの煮物 | 切干大根の煮物 | きんぴら人参 | 炊き合わせ (高野煮、椎茸煮) | こんにゃくの おほか煮 |
| | みかん | 玉ねぎとツナの 中華和え | ささみとわかめの 中華風和え物 | うぐいす豆 | きゅうりとちくわの 酢の物 |
| 熱量 | 371kcal | 383kcal | 393kcal | 386kcal | 300kcal |
| 塩分 | 1.3g | 3.0g | 1.8g | 2.1g | 2.9g |
| アレルギー | 卵・乳・小麦 | 乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 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 367kcal
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し上がり下さい。】
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。

| | 1月8日(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) |
|---------------|--------------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| ときめき御膳コース | さばの煮付け | 豚肉野菜巻フライ (ソース付) | アジのさんが焼き | チンジャオロース | 赤魚の粕漬焼き |
| | 中華盛り合わせ | エビと野菜の 炒め物 | 肉じゃが | イカのフリッター | 牛肉コロッケ (ソース付) |
| | 炊き合わせ | イカ入り はんぺんの煮物 | 豆腐チャンプル | 根菜の チリマヨ和え | ほうれん草と 蒸し鶏の炒め物 |
| | キャベツと 玉子の和え物 | ごぼうの和え物 | ナスの揚げびたし | つきこんにゃくの たらこ煮 | 白菜の玉子とじ |
| | ほうれん草と えのきのおひたし | フロッキーの バジル炒め | しゅうまい | 小松菜と もやしのおひたし | チンゲン菜の バター醤油炒め |
| | 人参とピーマンの 甘辛炒め | じゃが芋の オーロラソース | 魚肉ソーセージの 炒め物 | キャベツの洋風煮 | 油揚げの味噌炒め |
| コールスロー サラダ | 野菜のピクルス | ツナとコーンの サラダ | いんげんの おほか和え | れんこんサラダ | |
| 赤かぶ大根漬け | しば漬け | 金時豆 | 高菜漬け | きゅうりの酢の物 | |
| 熱量 | 512kcal | 489kcal | 480kcal | 421kcal | 488kcal |
| 塩分 | 3.8 g | 3.5 g | 3.2 g | 3.2 g | 4.1 g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、かに | 卵、乳、小麦、えび、かに | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 478kcal
塩分 3.6g

