

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚すき煮	八宝菜	ブルコギ風牛肉の炒め物	カレイの柚子こしょうソース
	豚肉と野菜のバター醤油炒め	イカと玉子の中華炒め	牛肉とメンマの煮物	カニ入り信田巻煮	唐揚げ
	鶏ミンチとチンゲン菜の煮物	黒豆入りうの花	舞茸とピーマンの昆布炒め	ほうれん草ベーコン炒め	キャベツとウインナーの炒め物
	人参しりしり(沖縄県郷土料理)	しろ菜の煮びたし	衣笠煮(京都府郷土料理)	ほたて風味フライ	ひじき煮
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	細切りごぼうサラダ	きゅうりと蒸し鶏の酢の物	大学芋	マカロニサラダ
	しば漬け	葉大根と人参のおかか和え	もやしのナムル	大根漬け	玉葱のさっぱり和え
熱量	404kcal	341kcal	309kcal	381kcal	421kcal
塩分	2.5g	2.2g	3.2g	2.9g	3.7g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 371kcal 塩分 2.9g

2018年1月15日(月)～1月19日(金)

お弁当コース	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚すき煮	八宝菜	ブルコギ風牛肉の炒め物	カレイの柚子こしょうソース
	鶏ミンチとチンゲン菜の煮物	黒豆入りうの花	舞茸とピーマンの昆布炒め	ほうれん草ベーコン炒め	キャベツとウインナーの炒め物
	人参しりしり(沖縄県郷土料理)	しろ菜の煮びたし	衣笠煮(京都府郷土料理)	ほたて風味フライ	ひじき煮
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	細切りごぼうサラダ	きゅうりと蒸し鶏の酢の物	大学芋	マカロニサラダ
	しば漬け	葉大根と人参のおかか和え	もやしのナムル	大根漬け	玉葱のさっぱり和え
	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	466kcal	456kcal	432kcal	526kcal	495kcal
塩分	1.6g	2.0g	2.2g	2.0g	2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 475kcal 塩分 2.1g

おかず4品	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
	天ぷら(エビ・蓮根・かぼちゃ・ししとう)	豚肉と野菜の甘辛炒め	サバの梅煮	肉団子ブラウンスソース	カレー(エビ)
	豆腐と白菜の塩だれ炒め	ホキのみりん焼き	鶏肉と野菜の旨煮	カニしゅうまい	鶏肉の照焼き
	春雨の炒め物	きんぴらこんにやく	玉ねぎとニラの炒め物	大根とひじきの煮物	いんげんの白和え
枝豆ポテトサラダ	しそ昆布	わかめの酢の物	茶福豆	コールスローサラダ	
熱量	426kcal	339kcal	412kcal	420kcal	360kcal
塩分	1.7g	1.9g	2.9g	2.1g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・カニ	卵・乳・小麦・エビ

※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 391kcal 塩分 2.1g

【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。

ときめき御膳コース	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
	牛肉のビビンバ風炒め	鮭の香草焼き	ポークカレー	ホキのオニオンソース	酢鶏
	天ぷら(天つゆ付)	つくねの照り焼き	黒はんぺんフライ	牛肉と野菜の炒め物	カニ入り信田巻煮
	里芋と椎茸の煮物	仙台麩の煮物	ほうれん草の塩麴炒め	マーボーなす	じゃが芋のミートソース
	チンゲン菜のごま和え	玉葱と竹輪のソース炒め	キャベツとウインナーの炒め物	がんもの煮物	ささがき金平
	スクランブルエッグ	グリーン野菜の炒め物	小松菜と油揚げの煮物	ピーマンとちりめんの炒め煮	チンゲン菜の錦糸和え
	ひじき煮	切干大根煮	大根の味噌炒め	れんこんのごま炒め	糸こんにやくと野菜の炒め物
カリフラワーのマリネ	キャベツのごまマヨ和え	玉ねぎとツナのサラダ	コーンポテトサラダ	うの花サラダ	
きゅうり漬け	うぐいす豆	福神漬け	葉大根のポン酢和え	いんげんのおかか和え	
熱量	415kcal	401kcal	539kcal	448kcal	530kcal
塩分	3.0g	3.0g	4.1g	4.2g	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、えび	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 467kcal 塩分 3.6g

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	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			
	サーモントラウトの塩焼き	さわらの黄身おろし蒸し	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	ぶりのおろしソースがけ	カレイの香味焼き			
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉の中華あんかけ	鶏肉のはちみつ味噌漬け	豚バラ肉のボン酢マスタード	鶏肉の甘酢あんかけ			
	かぼちゃの肉そぼろがけ	豆腐のきのこあんかけ	もちふの和風あんかけ	じゃがいものツナ煮	若竹煮			
	菜の花のおひたし	ほうれん草とカニカマのお浸し	ほうれん草と筍の煮びたし	春雨と野菜のごま油炒め	ほうれん草の白和え			
	切干大根のケチャップ煮	ピーマンの味噌炒め	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	梅しそめん			
	さつまいもの豆腐和え	オクラのおかか和え	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮			
	熱量	349kcal	360kcal	423kcal	351kcal	397kcal		
	塩分	2.3g	1.8g	1.9g	2.9g	3.4g		
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵、乳、小麦	乳・小麦	卵・小麦			

サンドイッチ	お届曜日(月、火、水、木、金)				
	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
	ハラエテイ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)	
	1月16日(火)	1月19日(金)	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)
めん処 中華そば	めん処 きつねうどん	めん処 中華そば	めん処 中華そば	めん処 中華そば
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	卵、乳、小麦、大豆	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 20170115-0119
お名前