

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
おかず6品コース	牛肉のピビンバ風炒め物	銀ひらすの金山寺味噌焼き	ポークカレー	赤魚の粕漬け焼き	豆腐ハンバーグ
	水餃子のみぞれあん	豚肉の玉子とじ	エビのマヨソース	すき焼き風フライ	イカフリッター(青さ風味)
	ねぎ焼き	いんげんとベーコンの炒め物	もやしとニラの炒め物	小松菜と豚肉の煮物	くわいのたらこバター醤油炒め
	ヤングコーンの甘酢炒め	なすのおかか煮	しんじょうの煮物	マーボー春雨	かぼちゃと椎茸の煮物
	豆の白和え	れんこんサラダ	野菜のピクルス	人参と蒸し鶏のサラダ	茎わかめとごぼうのサラダ
	生姜昆布	赤かぶ大根漬け	福神漬け	葉大根のポン酢和え	山菜のかつお風味
	熱量	401kcal	368kcal	380kcal	387kcal
塩分	3.8g	2.8g	3.5g	2.2g	3.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 386kcal  
塩分 3.1g

2018年1月22日(月)～1月26日(金)

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
お弁当コース	牛肉のピビンバ風炒め物	銀ひらすの金山寺味噌焼き	ポークカレー	赤魚の粕漬け焼き	豆腐ハンバーグ
	ねぎ焼き	いんげんとベーコンの炒め物	もやしとニラの炒め物	小松菜と豚肉の煮物	くわいのたらこバター醤油炒め
	ヤングコーンの甘酢炒め	なすのおかか煮	しんじょうの煮物	マーボー春雨	かぼちゃと椎茸の煮物
	豆の白和え	れんこんサラダ	野菜のピクルス	人参と蒸し鶏のサラダ	茎わかめとごぼうのサラダ
	生姜昆布	赤かぶ大根漬け	福神漬け	葉大根のポン酢和え	山菜のかつお風味
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	512kcal	507kcal	488kcal	437kcal
塩分	2.6g	2.1g	2.4g	1.6g	2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦、落花生	乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 486kcal  
塩分 2.3g

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
おかず4品	チンジャオロース	エビマヨ	おでん	メバルの塩焼き	チキン南蛮
	大根のカニカマあんかけ	焼鳥	赤魚の煮付け	豚肉のオイスター炒め(アサリ)	白菜の塩だれ炒め(アサリ)
	ひじき煮	切干大根の煮物	きんぴらごぼう	ニラともやしの炒め物	れんこんとちくわのバター風味炒め
	マカロニサラダ	黒豆	白菜のしそ和え	オクラのごま和え	玉ねぎとパプリカの酢の物
熱量	358kcal	401kcal	251kcal	360kcal	450kcal
塩分	1.8g	1.2g	2.7g	1.4g	2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・エビ	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 364kcal  
塩分 1.9g

【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



【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。

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
ときめき御膳コース	銀ひらすのみりん干し焼き	バラ焼き風炒め物	まぐろの竜田揚げ(天つゆ付)	チキンのクリームシチュー	カレイの和風あん
	三元豚のメンチカツ	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
	しんじょうの煮物	ジャーマンポテト	厚揚げの煮物	揚げしゅうまい	野菜の味噌マヨ和え
	小松菜と舞茸の煮物	春雨の炒め物	肉みそキャベツ	大根のピリ辛炒め	人参とベーコンの炒め物
	カリフラワーの柚子こしょう和え	かに入りつみれの煮物	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	ほうれん草となめこのおひたし	白菜とツナの中華和え
	くわいのたらこバター醤油炒め	ごぼうの中華風炒め	ぎくらげと人参の炒め物	油揚げの玉子とじ	つきこんにやくの炒め物
	ひじきと野菜のごまマヨ和え	かぼちゃサラダ	ジャギキポテトサラダ	玉ねぎとカニカマの酢の物	きゅうりと蒸し鶏のサラダ
大根漬け	こんにやくとわかめの酢の物	高菜漬け	金時豆	しば漬け	
熱量	432kcal	495kcal	495kcal	464kcal	469kcal
塩分	3.3g	3.6g	2.8g	3.8g	3.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 471kcal  
塩分 3.4g

2018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	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	ホキの磯天和風あん	鰯のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ
	ハンバーグ彩り野菜ソース	豚すき焼き	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物
	かぼちゃとオクラの煮物	玉子とじ	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ
	チャブチェ	さつま芋の含め煮	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物
	ひじきの煮物	なすのトマトみそがけ	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし
	ツナと白菜の炒め煮	わらびのおかか和え	いんげんのお和え物	れんこんのごま和え	春雨の中華和え
	熱量	302kcal	362kcal	372kcal	356kcal
塩分	2.7g	2.0g	1.9g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	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)	
	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月26日(金)
サンドイッチ	ハムとレタスのサンド	照焼チキンとたまごのサンド	8品目の彩サンドBOX	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド
	卵・乳・小麦	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)	
	1月23日(火)	1月26日(金)
パンいろいろセット	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば
	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
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-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 20180122-0126  
お名前