

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

| | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | 2月1日(木) | 2月2日(金) |
|----------|-----------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|
| おかず6品コース | さわらの西京焼き | バラ焼き風炒め物 | サーモンフライ (タルタルソース付) | 鶏の治部煮 | いわしの生姜焼き |
| | 牛肉コロッケ | がんもの煮物 | 豚肉と昆布の炒め物 | イカとブロッコリーの炒め物 | 揚げぎょうざの甘酢あん |
| | 大根の味噌炒め | 豆腐のなめこあんかけ | チンゲン菜とあさりの炒め物 | マカロニの明太風味 | もやしとツナの炒め物 |
| | ほうれん草とエリンギの炒めもの | 玉子焼き | メンマとこんにゃくの甘辛炒め | ささがき金平 | 小松菜とウインナーの炒め物 |
| | 春雨ときくらげのごま酢和え | 根菜のちりめん風味サラダ | カリフラワーのカレーマリネ | コーンポテトサラダ | 煮豆 |
| | 角切りしそ昆布 | しば漬け | きゅうり漬け | くわいの酢味噌和え | さつま芋の甘露煮 |
| | 熱量 | 403kcal | 356kcal | 392kcal | 395kcal |
| 塩分 | 3.2g | 3.1g | 2.9g | 2.8g | 2.3g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、小麦 | 卵、乳、小麦 | 小麦 |

週平均 熱量 373kcal
塩分 2.9g

2018年1月29日(月)~2月2日(金)

| | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | 2月1日(木) | 2月2日(金) |
|--------|-----------------|--------------|-----------------------|-----------|---------------|
| お弁当コース | さわらの西京焼き | バラ焼き風炒め物 | サーモンフライ (タルタルソース付) | 鶏の治部煮 | いわしの生姜焼き |
| | 大根の味噌炒め | 豆腐のなめこあんかけ | チンゲン菜とあさりの炒め物 | マカロニの明太風味 | もやしとツナの炒め物 |
| | ほうれん草とエリンギの炒めもの | 玉子焼き | メンマとこんにゃくの甘辛炒め | ささがき金平 | 小松菜とウインナーの炒め物 |
| | 春雨ときくらげのごま酢和え | 根菜のちりめん風味サラダ | カリフラワーのカレーマリネ | コーンポテトサラダ | 煮豆 |
| | 角切りしそ昆布 | しば漬け | きゅうり漬け | くわいの酢味噌和え | さつま芋の甘露煮 |
| | ごはん | ごはん | ごはん | 赤飯 | ごはん |
| | 熱量 | 463kcal | 470kcal | 560kcal | 484kcal |
| 塩分 | 2.6g | 2.1g | 2.3g | 2.3g | 1.6g |
| アレルギー | 乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、小麦 | 卵、乳、小麦 | 小麦 |

週平均 熱量 490kcal
塩分 2.2g

| | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | 2月1日(木) | 2月2日(金) |
|-------|-----------|-----------|---------------|--------------|-----------|
| おかず4品 | アジの煮付け | 豚肉の生姜焼き | 八宝菜(イカ) | 牛肉とこんにゃくの炒め物 | 豚肉のスタミナ炒め |
| | 牛焼肉 | 白身フライ | チキンのホワイトソースがけ | ふんわり天 | イワシのみぞれ煮 |
| | 玉子と野菜の炒め物 | こんにゃくきんぴら | 大根とちくわの煮物 | 春雨の炒め物 | 五目豆煮 |
| | コーンポテトサラダ | オクラのおかか和え | わかめの酢の物 | 海苔の佃煮 | ポテト磯辺揚げ |
| 熱量 | 457kcal | 384kcal | 303kcal | 461kcal | 335kcal |
| 塩分 | 2.7g | 2.3g | 1.5g | 2.4g | 1.8g |
| アレルギー | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 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 388kcal
塩分 2.1g

| | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | 2月1日(木) | 2月2日(金) |
|-----------|------------------|--------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| ときめき御膳コース | 牛焼肉 | ホキの磯辺フライ (ソース付) | 豚肉とごぼうの中華味噌炒め | さわらの粕漬け焼き | 照り焼きチキン (醤油マスタード味) |
| | アジの落とし揚げ | 鶏肉と山芋の旨煮 | すり身天煮 | 豚肉とれんこんの炒め物 | いわしの梅煮 |
| | 高野豆腐の煮物 | チンゲン菜のバター醤油炒め | マカロニのトマトクリーム和え | カレーコロッケ | 小松菜と豚肉の煮物 |
| | 白菜のおかか煮 | キャベツと玉子の中華風 | メンマとこんにゃくの甘辛炒め | しろ菜の煮びたし | もやしとにらの炒め物 |
| | ブロッコリーとウインナーの炒め物 | ほうれん草の醤油和え | 春菊と玉子の炒め物 | いんげんとちりめんの炒め煮 | チンゲン菜のごま和え |
| | 糸昆布の煮物 | かぼちゃと椎茸の煮物 | ヤングコーンの甘酢炒め | 豆腐のなめこあんかけ | かぶの煮物 |
| | 野菜のごま和え | 根菜の酢の物 | 切干大根のサラダ | 細切りごぼうサラダ | 人参とツナのサラダ |
| 柚子こんにゃく | 赤かぶ大根漬け | さつま芋の甘煮 | 白菜の浅漬け | 煮豆 | |
| 熱量 | 504kcal | 457kcal | 444kcal | 486kcal | 477kcal |
| 塩分 | 3.4g | 4.3g | 3.4g | 3.3g | 3.9g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 474kcal
塩分 3.7g

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 | 鰯のパン粉焼き | さんまの幽庵焼き きのこ添え | 焼鮭の ゆず味噌がけ | さわらの香醋ソース | さばの煮付け | |
| | トマト油淋鶏 | グリルチキンの ごま葱酢ソース | 豚肉の生姜焼き | 豚肉の 甘酒みそ炒め | ごぼう入り肉豆腐 | |
| | 豆腐と玉子の チャンプル | かぼちゃの煮物 | じゃがいもの そぼろあんかけ | 高野豆腐の かに風味あんかけ | じゃが芋の カレーコンソメ炒め | |
| | さつま芋と人参の そぼろ和え | 高野豆腐の ひすいあんかけ | 卵の花 | さつま芋と 昆布の煮物 | 小松菜と千切大根の ごましょうゆ | |
| | 揚げと昆布の煮物 | 切干大根の煮物 | いんげんの おひたし | 冬瓜の土佐煮 | ブロッコリーの ジュレサラダ | |
| | キノコのソテー ゆず風味 | いんげんの ごま和え | 茄子のごまよごし | ほうれん草の バターソテー | 茎わかめの当座煮 | |
| | 熱量 | 387kcal | 413kcal | 343kcal | 340kcal | 311kcal |
| | 塩分 | 2.3g | 3.0g | 2.1g | 2.3g | 2.8g |
| | アレルギー | 卵・乳・小麦 | 乳・小麦 | 小麦 | 卵・乳・小麦・かに | 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29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | 2月1日(木) | 2月2日(金) | |
| サンドイッチ | ハムカツと たまごのサンド | タマゴBOXサンド | バラエティ BOXサンド | ハムとレタスの サンド | ひとくちサンド (ハムチーズ・ポテト) | |
| | 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) | |
|----------------|------------|--------------------------|
| | 1月30日(火) | 2月2日(金) |
| パンいろいろセット | めん処 中華そば | めん処 きつねうどん |
| | アレルギー | 乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・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。

【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。

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 20180129-0202
お名前