

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2018年4月16日(月)～4月20日(金)

2018年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

おかず6品コース	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ホキのトマトソース	豆腐ハンバーグ	サーモンフライ(タルタルソース付)	豚肉のごまだれ
	豚肉とパプリカの甘酢炒め	チキンのハーブ焼き	白はんぺんフライ(ソース付)	鶏と大根の煮物	カニ入り信田巻煮
	ネギ焼き	魚肉ソーセージの玉子とじ	小松菜と豚肉の煮物	豆腐のなめこあんかけ	キャベツとウインナーの炒め
	チンゲン菜とカニカマのおひたし	フキと筍の煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	仙台麩の煮物	糸こんにゃくの洋風煮
	大根なます	千切りポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	おくらのごま和え	うのはなのサラダ
	山菜のかつお風味	きゅうり漬け	キャベツの辛子和え	玉ねぎのさっぱり和え	しば漬け
熱量	409kcal	345kcal	416kcal	404kcal	396kcal
塩分	2.7g	3.6g	3.1g	2.4g	3.0g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 394kcal
塩分 3.0g

お弁当コース	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ホキのトマトソース	豆腐ハンバーグ	サーモンフライ(タルタルソース付)	豚肉のごまだれ
	ネギ焼き	魚肉ソーセージの玉子とじ	小松菜と豚肉の煮物	豆腐のなめこあんかけ	キャベツとウインナーの炒め
	チンゲン菜とカニカマのおひたし	フキと筍の煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	仙台麩の煮物	糸こんにゃくの洋風煮
	大根なます	千切りポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	おくらのごま和え	うのはなのサラダ
	山菜のかつお風味	きゅうり漬け	キャベツの辛子和え	玉ねぎのさっぱり和え	しば漬け
	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
熱量	462kcal	447kcal	492kcal	568kcal	522kcal
塩分	1.7g	2.7g	2.5g	1.8g	2.0g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 498kcal
塩分 2.1g

おかず4品	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
	天ぷら(エビ・ちくわ・筍・ししとう)	サワラの西京焼き	豚肉の生姜焼き	カレーのチリソース	ビーフカレー
	ミートボールの甘酢あんかけ	チキンの欧風ソテー	ねぎ焼き	照り焼きつくね	白身フライ
	角切昆布の旨煮	切干大根とひじきの煮物	炊き合わせ(がんも・人参・椎茸)	きんぴら人参	春雨の炒め物
	いんげんの白和え	タマゴシエルマカロニサラダ	なます	うぐいす豆	わかめサラダ
熱量	388kcal	387kcal	316kcal	372kcal	358kcal
塩分	2.1g	2.1g	1.6g	1.9g	2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 364kcal
塩分 1.9g

ときめき御膳コース	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	牛肉のビビンバ風味炒め	カレーの山菜あんかけ	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	さばのカレー焼き
	肉じゃが	水餃子	鶏肉とナスの煮物	プロッコリーとエビの炒め物	鶏と野菜のレモン風味炒め
	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	豆腐ナゲット	小松菜とウインナーの炒め物	もち麩の玉子とじ	ナスとドライマトのおひたし
	つきこんにゃくの炒め物	いんげんとちりめんの炒め煮	にらと玉子の炒め物	大根の味噌炒め	れんこんの煮物
	ほうれん草となめこのおひたし	カリフラワーの明太ソース和え	カニ入りつみれ煮	さつま揚げと小松菜の煮物	チンゲン菜のごま和え
	肉みそキャベツ	大根と揚げの炒め物	舞茸とツナの炒め物	ごぼうの中華炒め	里芋の青さ風味
	グリル野菜のピクルス	コーンポテトサラダ	人参サラダ	たけのこサラダ	魚肉ソーセージのサラダ
	黒豆	セリと玉子のごま和え	きゅうりの酢の物	玉ねぎのさっぱり和え	福神漬け
	熱量	444kcal	473kcal	482kcal	455kcal
塩分	2.5g	4.0g	3.8g	4.2g	3.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 470kcal
塩分 3.5g

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	
	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	さわらの香醋ソース	さばの煮付け	さわらの塩こうじ漬け焼き	
	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の甘酒みそ炒め	ごぼう入り肉豆腐	鶏肉の酢豚風	
	玉子とじ	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	ジャーマンポテト	
	さつま芋の含め煮	卵の花	さつまもと昆布の煮物	小松菜と千切大根のごましょうゆ	キャベツとコーンの炒め物	
	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	冬瓜の土佐煮	プロッコリーのジュレサラダ	もちふの玉子とじ	
	わらびのおかか和え	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	おくらのごま和え	
	熱量	362kcal	343kcal	340kcal	311kcal	372kcal
	塩分	2.0g	2.1g	2.3g	2.8g	2.0g
アレルギー	卵・小麦	小麦	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	

サンドイッチ	お届曜日 (金曜日)				
	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)		
	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
	たまごとツナレタスサンド	こだわりたまごとレタスのサンド	タマゴBOXサンド	照焼チキンとたまごのサンド	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

種コース	お届曜日 (火曜日、金曜日)		お届曜日 (金曜日)	
	4月17日(火)	4月20日(金)	パンいろいろセット	パンセット2(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・メープルワッフル2)
	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	小麦、そば、さば、大豆、やまいも、ごま	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ていただきます。
※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。

＜目安：ご自宅で調味料をかけた場合の熱量と塩分量＞
濃口醤油(5g)3.6kcal 塩分0.7g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

【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。

今週の献立についてお聞きします

メッセーヅ欄(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 20180416-0420
お名前