

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2018年4月23日(月)～4月27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23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
	アジのみりん干し焼き	鶏の唐揚げ(カレー風味)	いわしの生姜風味	牛肉のビビンバ風味炒め物	ミックスフライ(タルタルソース付)
	豚すき煮	カニ玉風	ナスのはさみ揚げ(天つゆ付)	水餃子のみぞれあん	肉じゃが
	ポテトのレモン風味炒め	ごぼうと昆布の金平	ほうれん草とえのきの玉子とじ	豆腐のナゲット	ナスのポン酢和え
	フキとわかめの煮物	マーボー春雨	かぼちゃコロッケ	ひじき煮	筍の土佐煮
	豆のごま風味サラダ	いんげんの白和え	マカロニサラダ	きゅうりとツナの酢の物	根菜のサラダ
	葉大根とちりめんの炒め物	福神漬け	大根漬け	くわいのかつお風味	生姜昆布
熱量	328kcal	413kcal	377kcal	381kcal	430kcal
塩分	2.5g	3.1g	2.4g	3.4g	2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 386kcal
塩分 2.8g

お弁当コース	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
	アジのみりん干し焼き	鶏の唐揚げ(カレー風味)	いわしの生姜風味	牛肉のビビンバ風味炒め物	ミックスフライ(タルタルソース付)
	ポテトのレモン風味炒め	ごぼうと昆布の金平	ほうれん草とえのきの玉子とじ	豆腐のナゲット	ナスのポン酢和え
	フキとわかめの煮物	マーボー春雨	かぼちゃコロッケ	ひじき煮	筍の土佐煮
	豆のごま風味サラダ	いんげんの白和え	マカロニサラダ	きゅうりとツナの酢の物	根菜のサラダ
	葉大根とちりめんの炒め物	福神漬け	大根漬け	くわいのかつお風味	生姜昆布
	ごはん	ごはん	山菜ごはん	ごはん	ごはん
熱量	487kcal	518kcal	444kcal	492kcal	549kcal
塩分	2.1g	2.1g	2.6g	2.2g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 498kcal
塩分 2.2g

おかず4品	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
	サバの煮付け	牛焼肉	ブリの照り焼き	酢鶏	ホキの香草焼き
	鶏肉の玉子とじ	大根のカニカマあんかけ	麻婆豆腐	玉子とアサリの炒め物	ハンバーグワインデミソース
	人参とツナのきんぴら	ビーフンの炒め物	たらこスパゲティ	きんぴらこんにやく	ナスのお浸し
茶花豆	マカロニサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	菜の花のからし和え	オクラとしらすの和え物	
熱量	363kcal	380kcal	353kcal	394kcal	326kcal
塩分	1.6g	1.5g	2.3g	1.9g	2.6g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦、落花生	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量
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 363kcal
塩分 2.0g

ときめき御膳コース	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
	牛すき煮	銀ひらすの金山寺味噌焼	酢鶏	八宝菜	豚肉の梅風味だれ
	イカフリッター	豚肉のケチャップ炒め	ひろすの煮物	三元豚のメンチカツ	魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め
	ナスとオクラの揚げびたし	野菜コロッケ	あさりと野菜の炒め物	ほうれん草ベーコン炒め	焼きビーフン
	キャベツとウインナーの炒め物	ごぼうの和え物(カレー風味)	グリル野菜の炒め物	舞茸とピーマンのマヨ炒め	うの花
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	小松菜とツナのレモン風味炒め	チンゲン菜とカニカマのおひたし	小松菜の玉子とじ	ほうれん草の醤油麹和え
	人参とひき肉の金平	大根のコンソメ煮	里芋と人参のだし煮	つきこんにやくのたらこ煮	高野豆腐と野菜の煮物
切干大根のサラダ	コールスローサラダ	根菜のサラダ	菜の花と筍の和え物	かぼちゃサラダ	
葉大根のおかか和え	金時豆	キャベツの辛子和え	しそ昆布	大根漬け	
熱量	481kcal	471kcal	523kcal	409kcal	466kcal
塩分	2.0g	2.9g	3.7g	3.7g	4.0g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 470kcal
塩分 3.3g

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	
	鮭の漬け焼きナムル風	ぶりのもろみ焼き	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)	
	牛肉とごぼうの玉子とじ	肉じゃが	トマト油淋鶏	グリルチキンのごま葱酢ソース	豚肉と玉子の塩炒め	
	さつまいものグラタン	冬瓜のかに風味あんかけ	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	
	高野豆腐の田楽	玉子とじ煮	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	
	ひじきの煮物	ほうれん草のおひたし	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	
	カリフラワーのマスタード和え	千切大根とツナの塩ポン酢和え	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	380kcal	385kcal	387kcal	413kcal	348kcal
	塩分	2.8g	2.1g	2.3g	3.0g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	乳・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23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
ひとくちサンド(たまご・ツナ)	ハムカツとたまごのサンド	8品目の彩サンドBOX	ハムとレタスのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	
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)	
	4月24日(火)	4月27日(金)	パンいろいろセット	パンセット3(小倉小町・クリーム小町・デニッシュチョコ・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		アレルギー	卵・乳・小麦・大豆
乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・そば・大豆・ごま			

※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。

【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ます

メッセージ欄(何でも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6品コース
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 20180423-0427
お名前