

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2018年4月30日(月)～5月4日(金)

2018年 おおさかパルコープタ食びらすお届け予定表

おかず6品コース	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	プルコギ風牛肉の炒め物	さわらの西京焼き	ポークカレー	ホキのムニエル	鶏肉の醤油焼
	すりみ天の煮物	豚肉のケチャップ炒め	かつおフライ(ソース付)	唐揚げとコロケ	あじのつみれ煮
	山羊のスクランブルエッグ	ポテトとちくわの青さ風味	ほうれん草と油揚げのおひたし	けんちん煮	チンゲン菜とかまぼこの煮物
	ほたて風味フライ	根菜の甘酢炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め	しろなとツナの中華和え	人参の真砂和え
	かぼちゃサラダ	野菜のごま和え	カリフラワーのマリネ	ひじきとくわいのサラダ	ポテトとキャベツのマスタードサラダ
	柚子こんにやく	フルーツのシロップ和え	福神漬	黒豆	きゅうり漬
	熱量	383kcal	324kcal	440kcal	430kcal
塩分	3.0g	2.6g	3.8g	2.1g	3.9g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 390kcal
塩分 3.1g

お弁当コース	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	プルコギ風牛肉の炒め物	さわらの西京焼き	ポークカレー	ホキのムニエル	鶏肉の醤油焼
	山羊のスクランブルエッグ	ポテトとちくわの青さ風味	ほうれん草と油揚げのおひたし	けんちん煮	チンゲン菜とかまぼこの煮物
	ほたて風味フライ	根菜の甘酢炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め	しろなとツナの中華和え	人参の真砂和え
	かぼちゃサラダ	野菜のごま和え	カリフラワーのマリネ	ひじきとくわいのサラダ	ポテトとキャベツのマスタードサラダ
	柚子こんにやく	フルーツのシロップ和え	福神漬	黒豆	きゅうり漬
	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	518kcal	432kcal	482kcal	483kcal
塩分	1.9g	2.5g	2.3g	1.5g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 478kcal
塩分 2.1g

おかず4品	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	牛肉の柳川風	アジの照り焼き	豚肉のオイスターソース炒め	赤魚の煮付け	油淋鶏
	サワラの塩焼き	れんこんの挟み揚げ	エビ餃子	肉団子の黒酢あんかけ	ホタテの和風パスタ
	細切昆布煮	炊き合わせ(南瓜煮・高野煮・椎茸煮)	大根とひじきの煮物	切干大根の煮物	卵と野菜の炒め物
	みかんシロップ漬	コーン春雨サラダ	ささみとわかめの中華サラダ	金時豆	きゅうりとちくわの酢の物
熱量	347kcal	322kcal	341kcal	396kcal	409kcal
塩分	3.6g	2.3g	2.1g	3.1g	1.6g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	卵・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 2.5g

【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。

ときめき御膳コース	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	さばの蒲焼き風	豚肉の生姜炒め	白身魚のチリ風味	野菜とつくねの甘酢たれ	サーモンフライ(タルタルソース付)
	牛肉と筍のおろし煮	白はんぺんフライ	鶏とごぼうの炒め物	揚げ豆腐(天つゆ付)	豚肉とピーマンの甘酢炒め
	豆腐チャンプル	仙台麩の柳川風	肉しゅうまい	豚肉の中華野菜炒め	がんもの煮物
	ジャーマンポテト	ひじき煮	キャベツの洋風煮	きのこ玉ねぎの和え物	しろ菜とツナの煮物
	おくらのごま和え	かぼちゃと椎茸の煮物	スクランブルエッグ	小松菜とちりめんのおひたし	いんげんとベーコンの炒め物
	さつま揚げと野菜のカレー炒め	人参とさくらげの炒め物	ふきと筍の煮物	油揚げの味噌炒め	つきこんにやくの炒め物
	ピーマンの昆布和え	野菜のオレンジ風味マリネ	細切りポテトサラダ	わかめとカニカマのわさび風味和え	玉ねぎと枝豆の酢の物
大根漬	山菜のかつお風味	大根なます	さつまいもの甘煮	れんこんの青さおえ	
熱量	511kcal	485kcal	441kcal	530kcal	482kcal
塩分	2.6g	3.6g	3.2g	4.1g	3.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 490kcal
塩分 3.4g

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	
	鱈のレモン焼き	カレイのゆず胡椒ソース	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	
	野菜と豚肉の煮物	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉のはちみつ味噌漬	豚バラ肉のポン酢マスタード	鶏肉の甘酢あんかけ	
	かにとくわいのしんじょ	高野豆腐と野菜の煮物	もちふの和風あんかけ	じゃがいものツナ煮	若竹煮	
	ごぼうの玉子とじ	ひじきの煮物	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	
	いんげんの塩炒め	茶そば	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	梅しそめん	
	中華春雨豆板醤入り	わけぎの煮びたし	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮	
	熱量	338kcal	276kcal	423kcal	351kcal	397kcal
	塩分	2.1g	2.1g	1.9g	2.9g	3.4g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦	小麦	卵・小麦	

サンドイッチ	お昼曜日 (金曜日)				
	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	タマゴBOXサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)	バラエティBOXサンド	照り焼きチキンとたまごのサンド	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	お昼曜日 (火曜日、金曜日)		お昼曜日 (金曜日)		
	5月1日(火)	5月4日(金)	パンいろいろセット	パンセット4(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・クロワッサンリッチ2・クロワッサンこしあん1)	
	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば	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。

今週の献立についてお聞きします

【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?

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

組コード TEL 20180430-0504
お名前