

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
おかず6品コース	牛肉ときのこの 柚子風味煮	銀ひらすの 金山寺味噌焼き	チキンカツの デミソース	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付)	マーボー豆腐
	さばの塩焼き	豚肉の玉子とじ	イカとブロッコリーの 炒め物	揚げ餃子の 甘酢あん	エビ寄せフライ
	ほうれん草 ベーコン炒め	高野豆腐の煮物	春雨のうま塩炒め	チンゲン菜と しめじの煮びたし	魚肉ソーセージの 炒め物
	玉葱と竹輪の ソース炒め	もやしと ツナの炒め物	いんげんと ちりめんの炒め煮	ナスの洋風煮	れんこんと さつま揚げの煮物
	ひじきと野菜の ごまマヨ和え	グリン野菜の ピクルス	千切りポテトサラダ	人参サラダ	きゅうりと わかめの酢の物
	きゅうりの 梅なめ茸和え	大学芋	さくら漬け	わかめの 酢味噌和え	大根漬け
	熱量	312kcal	339kcal	403kcal	466kcal
塩分	2.6g	2.6g	3.7g	2.3g	3.6g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 385kcal
塩分 3.0g

2018年5月14日(月)～5月18日(金)

	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
お弁当コース	牛肉ときのこの 柚子風味煮	銀ひらすの 金山寺味噌焼き	チキンカツの デミソース	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付)	マーボー豆腐
	ほうれん草 ベーコン炒め	高野豆腐の煮物	春雨のうま塩炒め	チンゲン菜と しめじの煮びたし	魚肉ソーセージの 炒め物
	玉葱と竹輪の ソース炒め	もやしと ツナの炒め物	いんげんと ちりめんの炒め煮	ナスの洋風煮	れんこんと さつま揚げの煮物
	ひじきと野菜の ごまマヨ和え	グリン野菜の ピクルス	千切りポテトサラダ	人参サラダ	きゅうりと わかめの酢の物
	きゅうりの 梅なめ茸和え	大学芋	さくら漬け	わかめの 酢味噌和え	大根漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	高菜ちりめんごはん	ごはん
	熱量	437kcal	478kcal	540kcal	560kcal
塩分	1.9g	2.0g	2.5g	2.4g	2.8g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	小麦	乳、小麦

週平均 熱量 505kcal
塩分 2.3g

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	焼鮭の ゆず味噌がけ	さわらの香醋ソース	さばの煮付け
	ハンバーグ 彩り野菜ソース	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
	かぼちゃとオクラの 煮物	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
	チャプチェ	さつま芋の含め煮	卵の花	さつまいもと 昆布の煮物	小松菜と千切大根の ごましょうゆ
	ひじきの煮物	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	ブロッコリーの ジュレサラダ
	ツナと白菜の 炒め煮	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
	熱量	302kcal	362kcal	343kcal	340kcal
塩分	2.7g	2.0g	2.1g	2.3g	2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・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)

サンドイッチ	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
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)	
	5月15日(火)	5月18日(金)
パンいろいろセット	めん処 天ぶらうどん	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

※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。

	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
おかず4品	天ぷら(エビ・さつまいも・かき揚げ・オクラ)	ブリの幽庵焼き	牛肉とこんにゃくの 甘辛炒め	メバルの塩焼き	豚肉と玉子の 甘辛炒め
	煮野菜の そぼろあんかけ	鶏肉の治部煮	ふんわり天	ハンバーグ おろしポン酢	ひじきステーキ
	ひじきの煮物	ナポリタン スパゲッティ	炊き合わせ(がんも・ 人参・ふき)	ニラもやし炒め	れんこんとちくわの バター風味炒め
	マカロニサラダ	玉子サラダ	コーヒー甘煮豆	オクラのごま和え	玉ねぎと パプリカの酢の物
熱量	364kcal	388kcal	435kcal	325kcal	307kcal
塩分	1.5g	2.3g	1.6g	2.3g	2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	乳・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 2.1g

【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

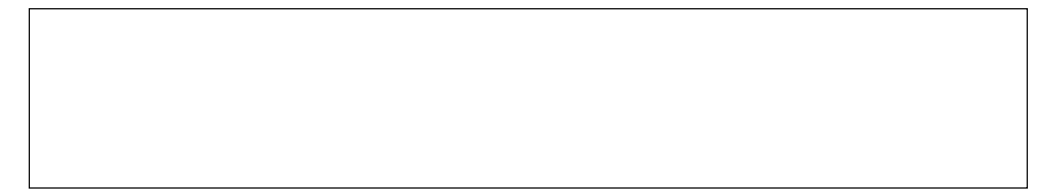


【電子レンジであたためてお召上がり下さい。】

- 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。

	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
ときめき御膳コース	ミックスフライ (ソース付)	豚すき煮	さわらの西京焼き	チンジャオロース	ホキの トマトソース
	根菜と豚肉の じぐれ煮	さばの塩焼き	肉団子の甘酢あん	あじのメンチカツ	鶏肉の玉子とじ
	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物	野菜入りしんじょ	マカロニの トマトクリーム	けんちん煮	小松菜と 豚肉の煮物
	魚肉ソーセージの 炒め物	キャベツの 煮びたし	ブロッコリーと ウインナーの炒め物	ひじき煮	玉葱と竹輪の ソース炒め
	小松菜と もやしのおひたし	いんげんと ちりめんの炒め煮	ほうれん草の ごま和え	筍おかか煮	しゅうまい
	高野豆腐の 炒り煮	カリフラワーの 明太ソース和え	大根と揚げの 炒め物	うの花	もやしと ツナの炒め物
	人参の マスタードマリネ	おぐらの生姜和え	コーンポテト サラダ	きゅうりと わかめの酢の物	れんこんサラダ
煮豆	葉大根と人参の おかか和え	きゅうり漬け	玉葱サラダ	大根漬け	
熱量	500kcal	418kcal	532kcal	472kcal	440kcal
塩分	4.0g	2.3g	3.5g	3.6g	3.6g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	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 472kcal
塩分 3.4g



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
お名前 20180514-0518