

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
おかず6品コース	鶏肉の玉子とじ	さばの味噌煮	トマトソースのハンバーグ	アジの南蛮漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め
	揚げ出し豆腐のなめこあんかけ	豚肉と根菜のしぐれ煮	エビのマヨソース	牛肉コロッケ	かにつみれ煮
	ひじき煮	小松菜と舞茸の煮びたし	切干大根煮	うのはな	メンマとこんにゃくの甘辛煮
	チンゲン菜とあさりの炒め	もやしとツナの炒め物	ちくわとピーマンの甘辛炒め	茸とキャベツの炒め物	玉子焼き
	人参とちりめんの酢の物	マカロニサラダ	野菜のピクルス	ブロッコリーのタルタルサラダ	ポテトサラダ
	くわいのかつお風味	おくらのごま和え	柚子こんにゃく	大根漬け	キャベツの辛子和え
熱量	362kcal	430kcal	346kcal	435kcal	412kcal
塩分	3.3g	2.7g	3.1g	2.4g	3.6g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに

週平均 熱量 397kcal
塩分 3.0g

	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
おかず4品	プルコギ	メルルーサの西京焼き	焼き鳥	サバの生姜煮	トマトソースハンバーグ
	ホキときこの黒酢あんかけ	肉じゃがコロッケ	オムレツのアサリあん	厚揚げと白菜のそぼろあん	ホタテ風味フライ
	小車麩の煮物	れんこんとちくわのきんぴら	たらこスパゲティ	角切昆布の旨煮	切干大根の煮物
	うぐいす豆	オクラとわかめの酢の物	昆布の子和え	野沢菜漬け	パンキンサラダ
熱量	406kcal	308kcal	374kcal	353kcal	368kcal
塩分	1.6g	2.5g	3.3g	2.7g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	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 かつゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

週平均 熱量 362kcal
塩分 2.4g

【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いております。
- ・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。

2018年5月28日(月)～6月1日(金)

	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
お弁当コース	鶏肉の玉子とじ	さばの味噌煮	トマトソースのハンバーグ	アジの南蛮漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め
	ひじき煮	小松菜と舞茸の煮びたし	切干大根煮	うのはな	メンマとこんにゃくの甘辛煮
	チンゲン菜とあさりの炒め	もやしとツナの炒め物	ちくわとピーマンの甘辛炒め	茸とキャベツの炒め物	玉子焼き
	人参とちりめんの酢の物	マカロニサラダ	野菜のピクルス	ブロッコリーのタルタルサラダ	ポテトサラダ
	くわいのかつお風味	おくらのごま和え	柚子こんにゃく	大根漬け	キャベツの辛子和え
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯
熱量	475kcal	557kcal	478kcal	501kcal	474kcal
塩分	2.4g	1.8g	2.2g	1.9g	2.7g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 497kcal
塩分 2.2g

	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
ときめき御膳コース	さわらの粕漬け焼き	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	ホキの香草焼き	ブルコギ風牛肉の炒め物	カレイの柚子こしょうソース
	カレー肉じゃが	すり身天煮	すき焼き風フライ	ブロッコリーとイカの炒め物	豚肉の玉子とじ
	肉団子の甘酢あん	エビのチリ玉ソース	高野豆腐と小松菜の煮物	豆腐しんじょう天	かぼちゃコロッケ
	アスパラと玉葱の炒め物	マーボーナス	ふきと筍の煮物	油揚げの味噌炒め	キャベツとウインナーの炒め物
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	チンゲン菜と竹輪の和え物	チンゲン菜のバター醤油炒め	さつま揚げと小松菜の煮物	きくらげの煮物
	大根の味噌炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め	根菜のうま塩炒め	カリフラワーの明太ソース和え	もやしとにらの炒め物
細切りごぼうサラダ	おくらのごま和え	カニカマと玉葱の酢の物	ひじきとくわいのサラダ	豆のごま和えサラダ	
うぐいす豆	玉葱サラダ	しば漬け	きゅうり漬け	大根漬け	
熱量	410kcal	468kcal	481kcal	481kcal	522kcal
塩分	2.6g	3.8g	4.1g	4.1g	4.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 472kcal
塩分 3.7g

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)	鯖のレモン焼き	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	
	豚肉と玉子の塩炒め	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け	豚バラ肉のポン酢マスタード	
	じゃがいものカレーコンソメ炒め	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	
	ひじきの煮物	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	
	大根とじゃこのおひたし	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	
	くずし豆腐とれんこんの生姜炒め	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	
	熱量	348kcal	338kcal	276kcal	423kcal	351kcal
	塩分	1.9g	2.1g	2.1g	1.9g	2.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦	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28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)		
	照焼キキンとたまごのサンド	こだわりたまごレタスのサンド	バラエティBOXサンド	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	ハムとレタスのサンド		
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		

お届曜日 (火曜日、金曜日)	パンコース		お届曜日 (金曜日)	パンいろいろセット
	5月29日(火)	6月1日(金)		パンいろいろセット
アレルギー	めん処 天ぶらうどん	めん処 きつねそば	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)	卵、乳、小麦、大豆
	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。

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

【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 20170529-0602