

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
おかず6品コース	さわらの粕漬け焼き	豚肉の生姜炒め	ホキのカレーソース	味噌ヒレカツ	カレイのねぎソース
	揚げしゅうまいのあんかけ	ひろうすの煮物	アスパラベーコン入りクリーミーコロッケ	イカと玉子の中華炒め	牛肉と野菜の炒め物
	ブロッコリーのスープ煮	あさり野菜の炒め物	もち麩の玉子とじ	マーボーナス	ジャーマンポテト
	里芋としめじのだし煮	小松菜と油揚げの煮物	細切り金平	根菜の甘酢炒め	ほうれん草とエリンギの炒め物
	細切りごぼうサラダ	ピーマンの昆布和え	グリン野菜のごまマヨ和え	玉葱と枝豆の酢の物	根菜のサラダ
	さくら漬け	金時豆	福神漬け	山菜のかつお風味	きゅうりの酢の物
	熱量	393kcal	369kcal	354kcal	449kcal
塩分	3.2g	2.5g	3.3g	3.5g	2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 384kcal  
塩分 3.1g

2018年6月4日(月)～6月8日(金)

	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
お弁当コース	さわらの粕漬け焼き	豚肉の生姜炒め	ホキのカレーソース	味噌ヒレカツ	カレイのねぎソース
	ブロッコリーのスープ煮	あさり野菜の炒め物	もち麩の玉子とじ	マーボーナス	ジャーマンポテト
	里芋としめじのだし煮	小松菜と油揚げの煮物	細切り金平	根菜の甘酢炒め	ほうれん草とエリンギの炒め物
	細切りごぼうサラダ	ピーマンの昆布和え	グリン野菜のごまマヨ和え	玉葱と枝豆の酢の物	根菜のサラダ
	さくら漬け	金時豆	福神漬け	山菜のかつお風味	きゅうりの酢の物
	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	458kcal	483kcal	421kcal	541kcal
塩分	2.8g	1.9g	2.7g	2.2g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 480kcal  
塩分 2.4g

	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
おかず4品	ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)	牛肉のバラ焼き	アジの煮付け	ミートボールの甘酢あんかけ	ホキの漬け焼きナムル風
	鶏肉の玉子とじ	大根のカニカマあんかけ	豚肉の生姜焼き	魚肉ソーセージマスタード炒め	鶏肉の山賊焼き
	切干大根とひじきの煮物	ごぼうとちくわのおかか和え	ビーフン	こんにゃくのおかか煮	炊き合わせ(かぼちゃ・人参・ナス)
	春雨ときくらげの青じそ風味	タラモサラダ	なます	アスパラの白和え	茶福豆
熱量	397kcal	362kcal	329kcal	367kcal	359kcal
塩分	1.7g	1.9g	3.2g	3.8g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	乳・小麦	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  
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。

	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
ときめき御膳コース	チンゲン菜と牛肉の中華炒め	銀ひらすのみりん干し焼き	鶏の生姜焼き	さば煮	豆腐ハンバーグ
	イカのフリッター(アオサ風味)	豚肉と野菜のカレー風味炒め	水餃子のみぞれあん	ロールキャベツコンソメ煮	黒はんぺんフライ
	がんもの煮物	春雨のうま塩炒め	山形いも煮風	油揚げの玉子とじ	なすの香味和え
	キャベツの煮びたし	ひじき入りうの花	スクランブルエッグ	夏野菜の炒め物	こんにゃくの田楽風
	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	小松菜のごま和え	チンゲン菜とカニカマのおひたし	ほうれん草とえのきのおひたし	ブロッコリーとウインナーの炒め物
	くわいのかつお風味	にらと玉子の炒め物	高野豆腐と野菜の煮物	れんこん金平	きのこと玉葱の和え物
	根菜のサラダ	ピーマンの昆布和え	マカロニサラダ	ポテトサラダ(明太風味)	もずく中華和え
こんにゃくとわかめの酢の物	ツナコーンサラダ	もやしの赤しそ和え	煮豆	大根なます	
熱量	476kcal	432kcal	465kcal	457kcal	529kcal
塩分	3.6g	3.6g	3.6g	2.9g	4.3g
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	卵、乳、小麦

週平均 熱量 472kcal  
塩分 3.6g

2018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	カレイの香味焼き	さわらの黄身おろし蒸し	ホキの磯天和風あん	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉の中華あんかけ	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物	
	若竹煮	豆腐のきのこあんかけ	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ	
	ほうれん草の白和え	ほうれん草とカニカマのお浸し	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	
	梅しそめん	ピーマンの味噌炒め	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	
	れんこんの甘辛煮	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	
	熱量	397kcal	360kcal	372kcal	356kcal	365kcal
	塩分	3.4g	1.8g	1.9g	1.8g	1.9g
	アレルギー	卵・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦

お届曜日 (火曜日、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)	
	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月8日(金)
サンドイッチ	タマゴBOXサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)	ポテトとハムチーズのサンド	ハムカツとたまごのサンド	たまごとツナレタスサンド	
	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	
	6月5日(火)	6月8日(金)
アレルギー	めん処 中華そば	めん処 きつねうどん
	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆 ごま

お届曜日 (金曜日)	パンいろいろセット	
	パンセット1 (小倉小町・いちご小町・スイートポテト小町各1 黒糖クロワッサン2)	
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 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(何でも自由にご記入下さい)

組コード TEL 20180604-0608  
お名前