

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
おおかず6品コース	バラ焼き風炒め物	さばの塩焼き	豆腐ハンバーグ	サーモンフライ (タルタルソース付)	鶏のくわ焼き
	枝豆入りしんじょの煮物	つくねの照り焼き	カレー肉じゃが	豚肉と昆布の炒め煮	水餃子のみぞれあん
	山菜と揚げの煮物	小松菜と豚肉の煮物	キャベツとウィンナーの炒め	ポテトとちくわの青さ風味	ほうれん草とえのきの玉子とじ
	マカロニと野菜のトマトクリーム和え	れんこんごま和え	かぼちゃと椎茸の煮物	野菜入り玉子焼き	がんもの煮物
	いんげんの白和え	きゅうりとちりめんの酢の物	人参とツナのサラダ	カリフラワーのマリネ	コールスローサラダ
	うぐいす豆	しば漬け	野菜菜昆布	きゅうり漬け	おぐらの生姜和え
熱量	358kcal	392kcal	380kcal	419kcal	426kcal
塩分	3.2g	2.5g	2.8g	2.3g	3.7g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 395kcal  
塩分 2.9g

2018年6月11日(月)～6月15日(金)

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
お弁当コース	バラ焼き風炒め物	さばの塩焼き	豆腐ハンバーグ	サーモンフライ (タルタルソース付)	鶏のくわ焼き
	山菜と揚げの煮物	小松菜と豚肉の煮物	キャベツとウィンナーの炒め	ポテトとちくわの青さ風味	ほうれん草とえのきの玉子とじ
	マカロニと野菜のトマトクリーム和え	れんこんごま和え	かぼちゃと椎茸の煮物	野菜入り玉子焼き	がんもの煮物
	いんげんの白和え	きゅうりとちりめんの酢の物	人参とツナのサラダ	カリフラワーのマリネ	コールスローサラダ
	うぐいす豆	しば漬け	野菜菜昆布	きゅうり漬け	おぐらの生姜和え
	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	469kcal	531kcal	510kcal	488kcal	534kcal
塩分	2.1g	2.7g	2.1g	1.5g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 506kcal  
塩分 2.2g

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
おおかず4品	鶏肉のきじ焼き	赤魚の煮付け	牛肉のオイスターソース炒め	サワラの香味焼き	ポークカレー
	イワシの梅煮	春巻き	エビ餃子	麻婆豆腐	イカカツ
	玉子焼き	炊き合わせ (人参・椎茸・高野)	きんぴらごぼう	ナスの生姜醤油	きんぴらこんにやく
	しそ昆布	アスパラのツナ和え	金時豆	きゅうりとわかめの酢の物	福神漬
熱量	360kcal	302kcal	433kcal	444kcal	303kcal
塩分	1.9g	2.7g	1.4g	3.0g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・エビ	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>>  
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 368kcal  
塩分 2.2g

【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。

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
ときめき御膳コース	サーモンフライ (タルタルソース付)	豚焼肉	アジの南蛮漬け	鶏肉の玉子とじ	ホキのオニオンソース
	豚肉と野菜のバター醤油炒め	2色しゅうまい	揚げ出し豆腐の牛すき仕立て	えびと野菜の中華炒め	三元豚のメンチカツ
	なすのおかか煮	マーボー春雨	マカロニのトマトクリーム	豆腐ナゲット	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物
	もやしとコーンの炒め物	こんにやくとメンマの甘辛炒め	切干大根煮	ひじき煮	竹輪のねりごま炒め
	ほうれん草とツナの煮物	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	小松菜とウィンナーの炒め物	玉葱といんげんの炒め物	ほうれん草とエリンギの炒め物
	糸昆布の煮物	ピーマンとちりめんの炒め物	根菜の甘酢炒め	キャベツの洋風煮	かに入りつみれの煮物
野菜のごま和え	かぼちゃサラダ	キャベツのごまマヨ和え	きゅうりとわかめの酢の物	細切りポテトサラダ	
さくら漬け	黒豆	さつま芋の甘煮	もやしと人参のナムル	葉大根のポン酢和え	
熱量	521kcal	504kcal	450kcal	425kcal	465kcal
塩分	3.1g	3.6g	2.8g	3.7g	4.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 473kcal  
塩分 3.5g

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	
	チャブチェ	さつま芋の含め煮	卵の花	さつまいもと昆布の煮物	小松菜と切干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	311kcal
	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)	
	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月15日(金)
サンドイッチ	ツナとたまごのサンド	照焼きキンとたまごのサンド	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	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	卵・乳・小麦

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)	
	6月12日(火)	6月15日(金)
麺コース	夏のめん処おろしそば	ぶっかけ冷し月見うどん
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	卵・小麦・さば・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

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 20180611-0615  
お名前