

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
おかず6品コース	唐揚げの香味ソース	イカ天甘酢あんかけ	豚肉のボン酢たれ	ホキの香草焼き	チンジャオロース
	すりみ天の煮物	里芋と豚肉のごま味噌煮	さばの塩焼き	肉団子のデミソース	カニ玉
	チンゲン菜とかまぼこの煮物	ほうれん草ベーコン炒め	ツナの玉子とじ	小松菜としめじのマスタード炒め	しろなの煮びたし
	キャベツの煮びたし	大根と油揚げの炒め物	筍の煮物	ほたて風味フライ	ふきとわかめの煮物
	人参とちりめんの酢の物	春雨サラダしそ風味	千切りポテトサラダ	大根なます	細切りごぼうサラダ
	きゅうり漬け	煮豆	くわいのかつお風味	枝豆のおかか和え	柚子こんにやく
	アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに
熱量	450kcal	380kcal	365kcal	332kcal	347kcal
塩分	3.2g	3.2g	3.0g	3.1g	2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦、かに

週平均 熱量 375kcal 塩分 3.1g

2018年6月25日(月)～6月29日(金)

	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
お弁当コース	唐揚げの香味ソース	イカ天甘酢あんかけ	豚肉のボン酢たれ	ホキの香草焼き	チンジャオロース
	チンゲン菜とかまぼこの煮物	ほうれん草ベーコン炒め	ツナの玉子とじ	小松菜としめじのマスタード炒め	しろなの煮びたし
	キャベツの煮びたし	大根と油揚げの炒め物	筍の煮物	ほたて風味フライ	ふきとわかめの煮物
	人参とちりめんの酢の物	春雨サラダしそ風味	千切りポテトサラダ	大根なます	細切りごぼうサラダ
	きゅうり漬け	煮豆	くわいのかつお風味	枝豆のおかか和え	柚子こんにやく
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに
熱量	520kcal	469kcal	491kcal	411kcal	497kcal
塩分	2.1g	2.4g	2.1g	2.3g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦

週平均 熱量 478kcal 塩分 2.2g

	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
おかず4品	酢豚	赤魚の塩焼き	焼鳥	ミックスフライ(アジフライ・メンチカツ)	チーズINハンバーグ
	大根のアサリあんかけ	豚肉の和風玉ねぎソース	ホタテの和風パスタ	肉じゃが	メバルの煮付け
	ほうれん草とベーコンの中華煮	人参と糸こんにやくの明太炒め	きんぴらごぼう	ひじきの煮物	こつぶ揚げのケチャップ煮
	コーン春雨サラダ	わかめと生姜の酢の物	しそ昆布	野沢菜漬け	お多福豆
	アレルギー	卵・乳・小麦	小麦	小麦	卵・乳・小麦
熱量	400kcal	344kcal	348kcal	397kcal	339kcal
塩分	2.8g	1.3g	1.9g	1.8g	2.2g
アレルギー	卵・乳・小麦	小麦	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 366kcal 塩分 2.0g

【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。

2018年6月25日(月)～6月29日(金)

	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
ときめき御膳コース	豚の角煮	アジのみりん干し焼き	ハンバーグトマトソース	白身魚の甘酢あん	味噌レレカツ
	アスパラ入りクリーミーコロッケ	鶏のから揚げ	エビのマヨソース	ナスのはさみ揚げ天(天つゆ付)	カニ入り信田巻煮
	ねぎ焼き	ナスとそぼろの味噌炒め	キャベツと豚肉のボン酢和え	チンゲン菜のバター醤油炒め	エビとくわいの甘酢炒め
	キャベツの煮びたし	ポテトのレモン風味炒め	れんこん金平	春雨のうま塩炒め	もやしとツナの炒め物
	ウインナーのケチャップ炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物	ほうれん草とツナの和え物	ブロッコリーのスープ煮	高野豆腐の玉子とじ
	つきこんにやくのごま風味炒め	平春雨の炒め物	糸昆布の煮物	ひじき煮	ほうれん草の醤油麹和え
	細切りごぼうサラダ	枝豆とツナのサラダ	きゅうりと蒸し鶏の和え物	マカロニサラダ	うの花と豆のサラダ
大学芋	人参のマスタードマリネ	金時豆	小松菜の辛子和え	きゅうり漬け	
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦、えび、かに
熱量	546kcal	541kcal	409kcal	485kcal	447kcal
塩分	3.1g	3.1g	2.8g	3.7g	3.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦、えび、かに

週平均 熱量 486kcal 塩分 3.3g

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	赤魚の天ぷら(ボン酢みぞれ和え)	鱈のレモン焼き	カレーのゆず胡椒ソース	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	豚バラ肉のボン酢マスタード	
	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	いんげんの塩麹炒め	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	
	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
	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 (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25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月29日(金)
サンドイッチ	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	タマゴBOXサンド	バラエティBOXサンド	照焼チキンとたまごのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	
	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)	パンいろいろセット		お届曜日 (金曜日)	パンいろいろセット	
	6月26日(火)	6月29日(金)		6月29日(金)	6月29日(金)
種類コース	三色割子	ぶっかけとろろそば	アレルギー	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)	
	小麦・そば・さば・大豆	小麦・そば・さば・大豆・やまいも・ごま		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

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 20181625-0629
お名前