

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おおかず6品コース	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)
	さわらの西京焼き	鶏の生姜焼き	さば竜田の甘辛揚げ	マーボー豆腐	アジのメンチカツ
	牛肉の玉子とじ	イカとブロッコリーの炒め物	枝豆入りしんじょうの煮物	水餃子のみぞれあん	肉じゃが
	高野豆腐の煮物	キャベツと玉子の中華和え	もやしとツナの炒め物	魚肉ソーセージの炒め物	うのはな
	ブロッコリーのバター醤油炒め	かぼちゃと椎茸の煮物	チンゲン菜とかまぼこの煮物	ほうれん草としめじのおひたし	いんげんとベーコンの炒めもの
	ひじきとくわいのサラダ	根菜のサラダ	かぼちゃのサラダ	カリフラワーのカーレーピクルス	きゅうりとカニカマの酢の物
	葉大根のおかか和え	きゅうりの梅なめ茸和え	もずくの酢の物	キャベツのごまマヨ和え	野沢菜昆布
熱量	345kcal	379kcal	446kcal	454kcal	348kcal
塩分	2.9g	3.0g	2.6g	3.8g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 394kcal 塩分 3.0g

2018年7月30日(月)~8月3日(金)

お弁当コース	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)
	さわらの西京焼き	鶏の生姜焼き	さば竜田の甘辛揚げ	マーボー豆腐	アジのメンチカツ
	高野豆腐の煮物	キャベツと玉子の中華和え	もやしとツナの炒め物	魚肉ソーセージの炒め物	うのはな
	ブロッコリーのバター醤油炒め	かぼちゃと椎茸の煮物	チンゲン菜とかまぼこの煮物	ほうれん草としめじのおひたし	いんげんとベーコンの炒めもの
	ひじきとくわいのサラダ	根菜のサラダ	かぼちゃのサラダ	カリフラワーのカーレーピクルス	きゅうりとカニカマの酢の物
	葉大根のおかか和え	きゅうりの梅なめ茸和え	もずくの酢の物	キャベツのごまマヨ和え	野沢菜昆布
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量	472kcal	521kcal	530kcal	542kcal	493kcal
塩分	2.1g	2.0g	2.5g	2.5g	2.0g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 512kcal 塩分 2.2g

おおかず4品	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)
	エビマヨ	牛肉の柳川風	メバルの塩焼き	八宝菜	カレイの南蛮風
	豚肉とチンゲンサイの大根とひじきの煮物	魚肉ソーセージのマスタード炒め	ハンバーグトマトソース	カニしゅうまい	鶏肉の照り焼き
	たまごサラダ	炊き合わせ(高野豆腐・高菜)	れんこんのカニカマ和え	きのこきんぴら	こんにゃくのどて煮風
熱量	421kcal	382kcal	313kcal	337kcal	364kcal
塩分	1.7g	2.0g	2.3g	2.6g	4.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・カニ	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。

ときめき御膳コース	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)
	豚肉となすの中華味噌炒め	カレイの煮付け	マーボー豆腐	白身魚の甘酢あん	バラ焼き風炒め物
	カニ入り信田巻煮	すき焼き風フライ	ホキの磯辺フライ(ソース付)	豚肉の玉子とじ	いわしの梅煮
	焼きビーフン	山形も煮風	和風野菜炒め	魚肉ソーセージと野菜の塩炒め	春雨の炒め物
	根菜の和え物	もやしとにらのマヨ炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	ほうれん草と油揚げのおひたし	豆腐のなめこあんかけ
	小松菜の玉子とじ	ミックス野菜の炒め物	カリフラワーの柚子こしょう和え	ブロッコリーのバジル炒め	小松菜とウインナーの炒め物
	冬瓜の煮物	キャベツの煮びたし	根菜の甘酢炒め	人参とひき肉の炒め物	竹輪とピーマンのねりごま炒め
豆のごま和え	根菜のサラダ	ツナコーンサラダ	きゅうりと蒸し鶏の和え物	ひじきとくわいのサラダ	
こんにゃくとわかめの酢の物	野沢菜昆布	山菜の梅風味	煮豆	大根漬け	
熱量	465kcal	441kcal	515kcal	426kcal	512kcal
塩分	3.3g	3.2g	4.2g	3.5g	4.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 472kcal 塩分 3.7g

2018年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

土日用冷凍おかず	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	
	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	

サンドイッチ	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)	
	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	
	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	鮭マヨとポテトのサンド	バラエティBOXサンドY	ポテトとハムチーズのサンド	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	

麺コース	お届曜日(火曜日、金曜日)		お届曜日(金曜日)	
	7月31日(火)	8月3日(金)	パンいろいろセット	
そば道楽	ぶっかけ冷し月見そば	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	小麦・そば・さば・大豆・ごま	卵・小麦・そば・さば・大豆	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。

リ線

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?
O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 20180730-0803
お名前

キリトリ線