

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
おかず6品コース	サーモンフライ (タルタルソース付)	鶏のくわ焼き	イカ天 甘酢あんかけ	ポークカレー	アジの みりん干し焼き
	豚肉と根菜の しぐれ煮	さばの塩焼き	餃子	コーンクリーム コロッケ	揚げ出し豆腐の みぞれあん
	小松菜と ウィンナーの炒め	人参しりしり	ほうれん草と しめじのおひたし	つきこんやくの 炒め物	ねぎ焼き
	がんもの煮物	マカロニと野菜の トマトクリーム和え	かぼちゃコロッケ	野菜入り スクランブルエッグ	根菜の うま塩炒め
	野菜のオレンジ風味 マリネ	わかめとカニカマの わさび風味	魚肉ソーセージの サラダ	コールスロー サラダ	ひじきと野菜の ごまマヨ和え
	大根漬け	フルーツ シロップ和え	もやしの 赤しそ和え	福神漬け	山菜のかつお風味
	熱量	500kcal	435kcal	395kcal	446kcal
塩分	2.8g	3.5g	3.3g	3.5g	2.2g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生、えび、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 422kcal
塩分 3.1g

2018年8月13日(月)～8月17日(金)

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
お弁当コース	サーモンフライ (タルタルソース付)	鶏のくわ焼き	イカ天 甘酢あんかけ	ポークカレー	アジの みりん干し焼き
	小松菜と ウィンナーの炒め	人参しりしり	ほうれん草と しめじのおひたし	つきこんやくの 炒め物	ねぎ焼き
	がんもの煮物	マカロニと野菜の トマトクリーム和え	かぼちゃコロッケ	野菜入り スクランブルエッグ	根菜の うま塩炒め
	野菜のオレンジ風味 マリネ	わかめとカニカマの わさび風味	魚肉ソーセージの サラダ	コールスロー サラダ	ひじきと野菜の ごまマヨ和え
	大根漬け	フルーツ シロップ和え	もやしの 赤しそ和え	福神漬け	山菜のかつお風味
	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	521kcal	538kcal	500kcal	487kcal
塩分	2.6g	2.5g	1.9g	2.6g	1.8g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦

週平均 熱量 506kcal
塩分 2.3g

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
おかず4品	天ぷら(エビ・ちくわ・さ つまいも・かき揚げ)	豚しゃぶ(ポン酢)	サワラのおかか煮	タンダリーチキン	赤魚の塩焼き
	黒酢肉団子	イワシの梅煮	大根の中華そばろ	オムレツの アサリあんかけ	豚肉と れんこんの炒め物
	角切昆布の旨煮	人参と さつまいもの煮物	切干大根と ひじきの煮物	きんぴらこんにやく	炊き合わせ (高野豆腐・ふき)
	コーンマカロニサラダ	玉ねぎと ツナの中華和え	きゅうりと カニカマの酢の物	よもぎ大福	野菜菜
熱量	427kcal	397kcal	348kcal	402kcal	303kcal
塩分	2.0g	2.2g	2.4g	2.4g	2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	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 375kcal
塩分 2.3g

【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。

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
ときめき御膳コース	豚焼肉	イカ天 甘酢あんかけ	唐揚げの 香味ソース	カレイの おろしあんかけ	牛肉の アップルジンジャー炒め
	フィッシュカツ	鶏と野菜の 玉子とじ	あじのつみれ煮	豚肉と野菜の ピリ辛炒め	すり身天煮
	ほうれん草と 蒸し鶏の塩麹炒め	高野豆腐と 小松菜の煮物	ゴーヤチャンプル	牛肉と れんこんの炒め物	カレーコロッケ
	マーボーじゃが	キャベツの 煮びたし	こんにやくと メンマの甘辛炒め	糸昆布の煮物	もやしと ツナの炒め物
	くわいの甘酢炒め	人参の真砂和え	ブロッコリーの おおかか和え	チンゲン菜の ごま和え	ポテトと竹輪の 青さ風味
	しろ菜の煮びたし	いんげんと ペーコンの炒め物	ひじき煮	エリンギの バター醤油炒め	ごぼうの 中華風炒め
	カリフラワーの マリネ	細切りごぼうサラダ	コールスロー サラダ	千切りポテトサラダ	きゅうりと わかめの酢の物
生姜昆布	葉大根の ポン酢和え	玉葱の さっぱり和え	黒豆	大根漬け	
熱量	470kcal	429kcal	534kcal	460kcal	470kcal
塩分	3.5g	3.7g	3.9g	3.9g	3.8g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 473kcal
塩分 3.8g

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	
	さわらの塩こうじ 漬け焼き	鮭の漬け焼き ナムル風	ぶりのもろみ焼き	鱈のパン粉焼き	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	
	鶏肉の酢豚風	牛肉とごぼうの 玉子とじ	肉じゃが	トマト油淋鶏	豚肉と玉子の 塩炒め	
	ジャーマンポテト	さつまいものグラタ ン	冬瓜のかに風味 あんかけ	豆腐と玉子の チャンプル	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	
	キャベツとコーンの 炒め物	高野豆腐の田楽	玉子とじ煮	さつまいもと人参の そぼろ和え	ひじきの煮物	
	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物	ほうれん草の おひたし	揚げと昆布の煮物	大根とじゃこの おひたし	
	おくらのごま和え	カリフラワーの マスタード和え	切干大根とツナの 塩ポン酢和え	キノコのソテー ゆず風味	くずし豆腐とれんこんの 生姜炒め	
	熱量	372kcal	380kcal	385kcal	387kcal	348kcal
	塩分	2.0g	2.8g	2.1g	2.3g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・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)	
	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月13日(月)	8月14日(火)
	サンドイッチ	チャーシューと 人参サラダのサンド	ポテトと ハムチーズのサンド	ひとくちサンド (たまご・ハム)	8品目の 彩サンドBOX	バラエティ BOXサンドY	
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	
	8月14日(火)	8月17日(金)		8月14日(火)	8月17日(金)
種類	夏のめん処 おろしそば	ぶっかけ冷し 月見うどん	パンセット3 (小倉小町・クリーム小町・デニッシュチョコ・黒糖クワッサン2)		
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	卵・小麦・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。

今週の献立についてお聞きします

メッセーシ欄(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?

キリトリ線

組コード TEL 201813-0817
お名前