

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
おおかず6品コース	さばの焼きびたし	鶏のくわ焼き	あんこうの中華野菜ソース	デミソースのハンバーグ	エビフライとイカフライ
	豚肉と野菜のピリ辛炒め	エビと里芋の柚子風味煮	厚揚げのオイスター炒め	紅ズワイガニのクリーミーコロッケ	姫こうやと野菜の煮物
	ナスとそぼろの味噌炒め	小松菜とあさりの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	車麩の煮物	白菜の煮びたし
	山芋入りスクランブルエッグ	切干大根煮	カレービーフン	ほうれん草と竹輪のおかか和え	メンマとこんにゃくの煮物
	きゅうりとわかめの酢の物	もやしと根菜のサラダ	ブロッコリーとツナのサラダ	ひじきと野菜のごまマヨ和え	マカロニサラダ
	大根漬け	玉葱のさっぱり和え	フルーツのシロップ和え	れんこん青さお	わかめの柚子味噌和え
	大根漬け	玉葱のさっぱり和え	フルーツのシロップ和え	れんこん青さお	わかめの柚子味噌和え
熱量	460kcal	370kcal	354kcal	374kcal	370kcal
塩分	4.1g	3.2g	2.6g	2.7g	2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦、えび

週平均 熱量 386kcal  
塩分 3.1g

2018年2月12日(月)～2月16日(金)

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
お弁当コース	さばの焼きびたし	鶏のくわ焼き	あんこうの中華野菜ソース	デミソースのハンバーグ	エビフライとイカフライ
	ナスとそぼろの味噌炒め	小松菜とあさりの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	車麩の煮物	白菜の煮びたし
	山芋入りスクランブルエッグ	切干大根煮	カレービーフン	ほうれん草と竹輪のおかか和え	メンマとこんにゃくの煮物
	きゅうりとわかめの酢の物	もやしと根菜のサラダ	ブロッコリーとツナのサラダ	ひじきと野菜のごまマヨ和え	マカロニサラダ
	大根漬け	玉葱のさっぱり和え	フルーツのシロップ和え	れんこん青さお	わかめの柚子味噌和え
	大根漬け	玉葱のさっぱり和え	フルーツのシロップ和え	れんこん青さお	わかめの柚子味噌和え
	大根漬け	玉葱のさっぱり和え	フルーツのシロップ和え	れんこん青さお	わかめの柚子味噌和え
熱量	572kcal	519kcal	480kcal	464kcal	491kcal
塩分	3.3g	2.1g	1.7g	2.2g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび

週平均 熱量 505kcal  
塩分 2.3g

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
おおかず4品	赤魚のみりん焼き	牛肉のバラ焼き	サバの煮付け	肉団子の甘酢あんかけ	ミックスフライ(アジフライ・メンチカツ)
	八宝菜	カニしゅうまい	れんこん鶏肉ミンチ炒め	お魚ソーセージマスタード炒め	鶏肉のたまごじ
	炊き合わせ(かぼちゃ・人参・コーヒークッキー)	ごぼうとちくわのおかか和え	春雨ときくらげの青じそ風味	春雨ときくらげの青じそ風味	春雨ときくらげの青じそ風味
	炊き合わせ(かぼちゃ・人参・コーヒークッキー)	ごぼうとちくわのおかか和え	春雨ときくらげの青じそ風味	春雨ときくらげの青じそ風味	春雨ときくらげの青じそ風味
熱量	443kcal	346kcal	321kcal	363kcal	472kcal
塩分	2.8g	1.7g	1.6g	3.8g	1.5g
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦・カニ	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・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 389kcal  
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。

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
ときめき御膳コース	牛肉とチンゲン菜の炒め物	カレイのネギソース	ヒレカツ(ソース付)	ホキの香草焼き	豚肉とナスの中華味噌炒め
	アジフライ	鶏肉とナスの煮物	イカと玉子の中華炒め	牛肉ときのこの柚子風味煮	エビのマヨソース
	厚揚げの和風あん	かに入りつみれの煮物	さばの生姜風味	かぼちゃコロッケのホワイトソース	和風野菜炒め
	ごぼうの和え物(カレー風味)	いんげんとちりめんの炒め煮	大根の味噌炒め	くわいのかつお風味	竹輪としめじの煮物
	ミックス野菜のごま和え	しろ菜の煮びたし	ほうれん草とえのきのおひたし	魚肉ソーセージの玉子とじ	小松菜と油揚げの煮物
	春雨の炒め物	うの花	白菜とツナの煮物	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物	カリフラワーの明太ソース和え
	野菜のピクルス	小松菜ともやしのおひたし	ポテトサラダ(マスタード風味)	キャベツのごまマヨ和え	きゅうりと蒸し鶏のサラダ
うぐいす豆	赤かぶ大根漬け	玉葱のさっぱり和え	高菜漬け	人参の浅漬け	
熱量	522kcal	456kcal	424kcal	402kcal	532kcal
塩分	2.9g	3.7g	3.7g	3.3g	3.3g
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、えび、かに

週平均 熱量 467kcal  
塩分 3.4g

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	カレイの香味焼き	サーモントラウトの塩焼き	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	
	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ玉ねぎソース	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	
	若竹煮	かぼちゃの肉そぼろがけ	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	
	ほうれん草の白和え	菜の花のおひたし	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	
	梅しそめん	切干大根のケチャップ煮	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	
	れんこんの甘辛煮	さつまいもの豆腐和え	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	
	熱量	397kcal	349kcal	360kcal	372kcal	356kcal
	塩分	3.4g	2.3g	1.8g	1.9g	1.8g
	アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生

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)	
サンドイッチ	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	
	たまごとツナレタスサンド	ハムカツとたまごのサンド	ハムとレタスのサンド	ツナとたまごのサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)	
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)	お届曜日 (金曜日)	
	2月13日(火)	2月16日(金)
パンいろいろセット	めん処 中華そば	めん処 きつねうどん
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

※サイドメニューは夕食サポートのお弁当と一緒に届けたいです。  
※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(何でもご自由にご記入下さい)

組コード TEL 20180212-0219  
お名前