

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚すき煮	八宝菜	鶏の照り焼き 醤油マスタード風味	さばの味噌煮
	合鴨つみれと野菜の煮物	ホキ磯辺フライ	中華盛り合わせ	すり身天煮	鶏と野菜の親子煮
	けんちん煮	チンゲン菜とかまぼこの煮物	人参の真砂和え	切干大根煮	ブロッコリーとウインナーの炒め物
	細切り金平	玉子焼き	カレービーフン	かぼちゃコロッケ ホワイトソースがけ	もやしとツナの炒め物
	マカロニサラダ	根菜のちりめん風味サラダ	カニカマと玉葱の中華風酢の物	グリル野菜のごま和え	小松菜となめこの和え物
	しば漬け	山菜のかつお風味	キャベツの辛子和え	角切りしそ昆布	柚子こんにやく
熱量	408kcal	377kcal	373kcal	411kcal	384kcal
塩分	2.3g	1.8g	3.4g	3.7g	3.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 391kcal
塩分 2.9g

2018年3月19日(月)～3月23日(金)

お弁当コース	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚すき煮	八宝菜	鶏の照り焼き 醤油マスタード風味	さばの味噌煮
	けんちん煮	チンゲン菜とかまぼこの煮物	人参の真砂和え	切干大根煮	ブロッコリーとウインナーの炒め物
	細切り金平	玉子焼き	カレービーフン	かぼちゃコロッケ ホワイトソースがけ	もやしとツナの炒め物
	マカロニサラダ	根菜のちりめん風味サラダ	カニカマと玉葱の中華風酢の物	グリル野菜のごま和え	小松菜となめこの和え物
	しば漬け	山菜のかつお風味	キャベツの辛子和え	角切りしそ昆布	柚子こんにやく
	ごはん	筍ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	490kcal	455kcal	430kcal	541kcal	554kcal
塩分	1.4g	2.3g	2.3g	2.6g	2.3g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび、かに	乳、小麦	乳、小麦

週平均 熱量 494kcal
塩分 2.2g

おかず4品	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
	天ぷら(エビ・さつま芋・ちくわ・ししとう)	赤魚の生姜煮	牛焼肉	アサリの中華炒め	鶏肉の味噌焼き
	照り焼きつくね	厚揚げと白菜のそぼろあん	カニしゅうまい	豚のプルコギ	ホキの磯辺フライ
	炊き合わせ(人参・椎茸・こんにやく)	たまご野菜の炒め物	菜の花のお浸し	冬瓜のひじきあんかけ	ビーフン
コーン春雨サラダ	マカロニサラダ	金時豆	玉ねぎときゅうりの酢の物	タラモサラダ	
熱量	396kcal	365kcal	394kcal	288kcal	401kcal
塩分	2.5g	2.0g	2.6g	2.4g	2.2g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	乳・小麦・カニ	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 369kcal
塩分 2.3g

【電子レンジであたためてお召上がり下さい。】
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。

【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



2018年3月19日(月)～3月23日(金)

ときめき御膳コース	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚焼肉	さばの照り焼き	鶏肉のマーレード風味	アジのメンチカツ
	牛肉と野菜の玉子とじ	たらのフライ(ソース付)	揚げ餃子の甘酢あんかけ	すり身天煮	豚肉の柚子こしょう炒め
	くわいのたらこバター醤油炒め	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	小松菜とウインナーの炒め物	あざりと春雨の炒め物	里芋のそぼろあん
	高野豆腐と小松菜の煮物	セリとごぼうの煮物	糸こんにやくの洋風煮	ナスの揚げびたし	れんこんのごま和え
	ほうれん草となめこのおひたし	ひじき煮	チンゲン菜の錦糸和え	ほうれん草とツナの和え物	菜の花と油揚げのおひたし
	ブロッコリーのおかか和え	里芋の青さ風味	千切大根と揚げの炒め物	きのこと玉葱の和え物	キャベツと玉子の中華和え
魚肉ソーセージのサラダ	たけのこサラダ	ヤングコーンのサラダ	野菜のピクルス	カリフラワーのサラダ	
黒豆	玉葱のさっぱり和え	しば漬け	さつまいもの甘煮	いんげんの昆布和え	
熱量	515kcal	479kcal	513kcal	462kcal	433kcal
塩分	2.9g	3.5g	3.7g	4.3g	3.1g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 480kcal
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

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	
	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	小松菜と千切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	

サンドイッチ	お届曜日 (金曜日)				
	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	こだわりたまごとレタスのサンド	8品目の彩サンドBOX	照焼チキンとたまごのサンド	パラエティBOX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)	
	3月20日(火)	3月23日(金)	パンいろいろセット	パンセット2(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・メープルワッフル2)
めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば			
アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、ごま	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

【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 20180319-0323
お名前

キリトリ線