

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)
おかず6品コース	銀ひらすの みりん干し焼き	豚肉と野菜の カレー炒め	カレイの 香味ソース	豚肉野菜巻フライ (ソース付)	さばの塩焼き
	ひろうすの煮物	たらのフライ (ソース付)	エビのチリソース	イカと玉子の 中華炒め	牛肉と筍の おろし煮
	ブロッコリーと ウィンナーの炒め物	小松菜と 舞茸の煮物	ごぼうとセリの 煮物	小松菜とツナの レモン風味	平春雨の 炒め物
	しゅうまい	人参とピーマンの 甘辛炒め	がんもの煮物	切干大根煮	こんにゃくの 田楽風
	細切り ごぼうサラダ	コールスロー サラダ	大学芋	筍サラダ	きゅうりとわかめの 酢の物
	きゅうり漬け	角切りしそ昆布	柚子こんにゃく	金時豆	菜の花の辛し和え
	熱量	381kcal	416kcal	329kcal	383kcal
塩分	2.2g	3.8g	2.7g	2.6g	1.8g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 374kcal
塩分 2.6g

2018年4月9日(月)～4月13日(金)

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)
お弁当コース	銀ひらすの みりん干し焼き	豚肉と野菜の カレー炒め	カレイの 香味ソース	豚肉野菜巻フライ (ソース付)	さばの塩焼き
	ブロッコリーと ウィンナーの炒め物	小松菜と 舞茸の煮物	ごぼうとセリの 煮物	小松菜とツナの レモン風味	平春雨の 炒め物
	しゅうまい	人参とピーマンの 甘辛炒め	がんもの煮物	切干大根煮	こんにゃくの 田楽風
	細切り ごぼうサラダ	コールスロー サラダ	大学芋	筍サラダ	きゅうりとわかめの 酢の物
	きゅうり漬け	角切りしそ昆布	柚子こんにゃく	金時豆	菜の花の辛し和え
	高菜ちりめんごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	499kcal	462kcal	495kcal	490kcal
塩分	2.5g	2.3g	1.9g	1.7g	1.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 493kcal
塩分 2.0g

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	
	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	鯖の味噌煮	
	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	ハンバーグ 彩り野菜ソース	
	豆腐の きのこあんかけ	白菜の煮ひたし	かぼちゃと椎茸の 含め煮	高野豆腐の 玉子とじ	かぼちゃとオクラの 煮物	
	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	チャプチェ	
	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	ひじきの煮物	
	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	ツナと白菜の 炒め煮	
	熱量	360kcal	372kcal	356kcal	365kcal	302kcal
	塩分	1.8g	1.9g	1.8g	1.9g	2.7g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	

サンドイッチ	お届曜日 (金曜日)				
	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)
ツナとたまごの サンド	パラエテイ BOXサンド	ひとくちサンド (たまご・ハム)	ハムサラダと 厚焼玉子のサンド	ハムカツと たまごのサンド	
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)	
	4月10日(火)	4月13日(金)	パンいろいろセット	パンいろいろセット
めん処 中華そば	めん処 かつねうどん	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)	パンいろいろセット	パンいろいろセット
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	アレルギー	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。

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)
おかず4品	鮭の塩焼き	牛肉と ナスのたまごとし	エビマヨ	焼鳥	赤魚のみりん焼き
	鶏肉と椎茸の旨煮	カニしゅうまい	大根の中華そば	カニ玉風オムレツ	豚肉と れんこんの炒め物
	ひじき煮	炊き合わせ(筍・ さつまいも・ 玉ねぎと ツナの中華和え)	細切昆布煮	こんにゃくの おかか煮	炊き合わせ (高野豆腐・ふき)
	チーズカルボナーラ サラダ		オクラの酢の物	茶福豆	春雨と きくらげの青じそ風味
熱量	373kcal	390kcal	355kcal	364kcal	349kcal
塩分	2.2g	3.5g	2.6g	3.4g	2.4g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・カニ	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	乳・小麦

週平均 熱量 366kcal
塩分 2.8g

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13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 きのこ入デミソース	白身魚の甘酢あん	味噌レレカツ
	桜海老入り クリームコロッケ	鶏の唐揚げ	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
	山形いも煮風	ナスとそばの 味噌炒め	白菜と豚肉の 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
	キャベツと 玉子の和え物	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
	ウィンナーの 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
	ヤングコーンの 甘酢炒め	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	菜の花の辛し和え	きゅうり漬け	
熱量	534kcal	551kcal	434kcal	489kcal	436kcal
塩分	3.3g	3.1g	3.3g	3.7g	3.9g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	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 489kcal
塩分 3.5g

※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

【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。

【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



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 20180409-0413
お名前