

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	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ハッシュドビーフ	八宝菜	鶏肉と野菜の肉味噌だれ	白身魚の甘酢あんかけ
	鶏とごぼうの炒め物	アジフライ	牛肉とメンマの煮物	イカのフリッター	厚揚げのオイスター炒め
	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	ウインナーの洋風炒め	スクランブルエッグ	ナスの香味和え
	ふきと筍の煮物	しんじょうの煮物	山芋の煮びたし	かぼちゃと椎茸の煮物	キャベツとあさりの炒め物
	大根なます	切干大根のサラダ	豆のごま風味サラダ	きゅうりと春雨の酢の物	もずくと蒸し鶏の中華和え
	煮豆	福神漬け	きゅうり漬け	葉大根と人参のおかか和え	しば漬け
熱量	413kcal	402kcal	327kcal	416kcal	354kcal
塩分	2.4g	2.7g	2.9g	3.2g	3.8g
アレルギー	小麦、えび	卵、乳、小麦	小麦、えび	卵、乳、小麦	小麦

週平均 熱量 382kcal  
塩分 3.0g

2018年5月21日(月)～5月25日(金)

お弁当コース	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ハッシュドビーフ	八宝菜	鶏肉と野菜の肉味噌だれ	白身魚の甘酢あんかけ
	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	ウインナーの洋風炒め	スクランブルエッグ	ナスの香味和え
	ふきと筍の煮物	しんじょうの煮物	山芋の煮びたし	かぼちゃと椎茸の煮物	キャベツとあさりの炒め物
	大根なます	切干大根のサラダ	豆のごま風味サラダ	きゅうりと春雨の酢の物	もずくと蒸し鶏の中華和え
	煮豆	福神漬け	きゅうり漬け	葉大根と人参のおかか和え	しば漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	山菜ごはん	ごはん
熱量	471kcal	501kcal	452kcal	492kcal	471kcal
塩分	1.6g	2.2g	1.9g	2.9g	2.7g
アレルギー	小麦、えび	卵、乳、小麦	小麦、えび	卵、小麦	小麦

週平均 熱量 477kcal  
塩分 2.3g

おかず4品	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
	エビチリ	チンジャオロース	赤魚のみりん焼き	韓国風チーズ焼き	サワラの煮付け
	照り焼きつくね	カニしゅうまい	れんこんとひき肉の甘辛煮	ホキの磯辺フライ	豚肉のケチャップ炒め
	玉子と野菜の炒め物	高野豆腐と人参の煮物	大根とちくわの煮物	チャブチェ	こんにやくのどて煮風
	オクラのおかか和え	海苔の佃煮	きゅうりとカニカマの酢の物	ポテトサラダ	白いんげん豆の甘煮
熱量	371kcal	350kcal	300kcal	415kcal	381kcal
塩分	2.0g	3.7g	3.3g	1.2g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦・カニ	卵・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 363kcal  
塩分 2.4g

【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。

ときめき御膳コース	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
	牛焼肉	さばの生姜風味	マーボー豆腐	ホキの磯辺フライ(ソース付)	タンドリーチキン
	天ぷら(天つゆ付)	鶏と野菜の玉子とじ	アジの落とし揚げ	豚肉のケチャップ炒め	イカと野菜の炒め物
	ゴーヤチャンプル	ほうれん草の炒め物	チキンのハーフ焼き	ナスとドライトマトのおひたし	えびグラタン
	切干大根煮	里芋の青さ風味	れんこんのごま炒め	コーンの炒め物	ささがき金平
	ブロッコリーのおかか和え	しろ菜の煮びたし	小松菜とツナの煮物	ほうれん草とひき肉の和え物	チンゲン菜の錦糸和え
	いんげんとベーコンの炒め物	和風野菜炒め	ピーマンとちりめん炒め物	人参の真砂和え	つきこんにやくの炒め物
	野菜のごま和え	きゅうりと春雨の酢の物	コールスローサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	かぼちゃサラダ
	柚子こんにやく	黒豆	さくら漬け	山菜の梅風味	生姜昆布
	熱量	533kcal	444kcal	485kcal	510kcal
塩分	3.1g	3.2g	3.8g	3.7g	4.0g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 486kcal  
塩分 3.6g

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	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	さんまの幽庵焼きのこ添え			
	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	グリルチキンのごま葱酢ソース			
	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	かぼちゃの煮物			
	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	高野豆腐のひすいあんかけ			
	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	切干大根の煮物			
	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	いんげんのごま和え			
	熱量	372kcal	380kcal	385kcal	387kcal	413kcal		
	塩分	2.0g	2.8g	2.1g	2.3g	3.0g		
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	乳・小麦			

サンドイッチ	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))				
	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
	ひとくちサンド(たまご・ハム)	ハムカツとたまごのサンド	8品目の彩サンドBOX	ツナとたまごのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド
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)	
	5月22日(火)	5月25日(金)	パンいろいろセット	パンセット3(小倉小町・クリーム小町・デニッシュチョコ・黒糖クロワッサン2)
	めん処 中華そば	めん処 きつねうどん	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-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 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?

組コード TEL 20180521-0525  
お名前