

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
おかず6品コース	天ぷら(天つゆ付)	鶏の治部煮	ミックスフライ(ソース付)	豚肉と野菜のカレー炒め	アジのみりん干し焼き
	合鴨つみれと野菜の煮物	イカとブロッコリーの炒め物	豚すき煮	まぐろ竜田の梅みぞれあん	肉しゅうまい
	焼き豆腐の肉味噌がけ	黒豆入りうのはな	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	豆乳入りしんじょの和風あんかけ	にらと玉子の炒め物
	ビーフン	マーボーじゃが	小松菜とツナの煮物	糸昆布の煮物	人参の金平
	ひじきとくわいのサラダ	春雨ときくらげのごま酢和え	明太ポテトサラダ	野菜のピクルス	魚肉ソーセージのレモンマスタード和え
	大根漬け	葉大根とちりめんの炒め物	生姜昆布	福神漬け	きゅうりと玉葱の和え物
	熱量	451kcal	365kcal	402kcal	400kcal
塩分	2.8g	2.7g	2.9g	2.5g	2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 410kcal 塩分 2.8g

2018年6月18日(月)～6月22日(金)

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付)	鶏の治部煮	ミックスフライ(ソース付)	豚肉と野菜のカレー炒め	アジのみりん干し焼き
	焼き豆腐の肉味噌がけ	黒豆入りうのはな	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	豆乳入りしんじょの和風あんかけ	にらと玉子の炒め物
	ビーフン	マーボーじゃが	小松菜とツナの煮物	糸昆布の煮物	人参の金平
	ひじきとくわいのサラダ	春雨ときくらげのごま酢和え	明太ポテトサラダ	野菜のピクルス	魚肉ソーセージのレモンマスタード和え
	大根漬け	葉大根とちりめんの炒め物	生姜昆布	福神漬け	きゅうりと玉葱の和え物
	ごはん	梅ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	529kcal	460kcal	523kcal	469kcal
塩分	2.0g	1.8g	2.4g	1.6g	1.9g
アレルギー	卵、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび

週平均 熱量 498kcal 塩分 1.9g

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
おかず4品	天ぷら(エビ・かぼちゃ・しとう・かき揚げ)	牛肉の柳川風	サバの煮付け	油淋鶏	ブリの照り焼き
	鶏ミンとれんこんの炒め物	ひじきステーキ	八宝菜	白菜の塩ダレ炒め(イカ)	カレーコロッケ
	細切り昆布煮	ナポリタンスバゲティ	玉子と野菜の炒め物	雷こんにゃく	炊き合わせ(がんも・人参・椎茸)
	黒豆	いんげんのツナ和え	ポテトサラダ	春雨ときくらげの青じそ風味	玉ねぎときゅうりの酢の物
熱量	401kcal	383kcal	322kcal	389kcal	316kcal
塩分	1.4g	2.2g	1.9g	2.2g	3.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	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 362kcal 塩分 2.1g

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
ときめき御膳コース	天ぷら(天つゆ付)	鶏の照り焼き(醤油マスタード味)	さばの塩焼き	牛肉の中華味噌炒め	カレイの梅ソース
	鶏肉と野菜の煮物	イカと野菜の炒め物	肉団子の甘酢あん	エビカツ	豚肉の玉子とじ
	ほうれん草とひき肉の和え物	豚すき煮	玉子焼き	和風野菜炒め	野菜コロッケ
	カリフラワーの柚子こしょう和え	人参ときくらげの炒め物	ささがき金平	スクランブルエッグ	大根のコンソメ煮
	チンゲン菜のおひたし	小松菜と舞茸の煮ひたし	いんげんのおかか和え	ほうれん草と油揚げのおひたし	ごぼうの中華炒め
	油揚げの味噌炒め	キャベツと玉子の和え物	糸こんにゃくとそぼろの煮物	ジャーマンポテト	かぼちゃと椎茸の煮物
	きゅうりと春雨の酢の物	ひじきとくわいのサラダ	チンゲン菜のごま和え	人参とちりめんの酢の物	ブロッコリーのサラダ
生姜昆布	うぐいす豆	しば漬け	大根漬け	玉ねぎのさっぱり和え	
熱量	491kcal	433kcal	458kcal	577kcal	451kcal
塩分	3.9g	4.4g	2.3g	3.0g	3.7g
アレルギー	小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 482kcal 塩分 3.5g

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
土日用冷凍おかず	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
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

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	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	
	8品目の彩サンドBOX	たまごツナレタスサンド	ハムカツとたまごのサンド	こだわりたまごレタスのサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)	
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)	
	6月19日(火)	6月22日(金)
種類コース	そば道楽	ぶっかけ冷し月見そば
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆・ごま	卵・小麦・そば・さば・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ていただきます。
※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。

【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。

今週の献立についてお聞きします

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 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 20180618-0622
お名前