

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	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
	いわしの生姜風味	ブロッコリーと牛肉の炒め物	アジのさんが焼き	鶏肉のアップルトマトソース	カレイの梅ソース
	なすの挟み揚げ(天つゆ付)	さば竜田の甘酢あんかけ	餃子	たらのフライ(ソース付)	豚肉の玉子とじ
	マカロニのトマトクリーム和え	細切り金平	じゃが芋のレモン風味炒め	小松菜と舞茸の煮物	きくらげの煮物
	いんげんのおかか煮	ジャーマンポテト	玉子焼き	ピーマンと人参の甘辛炒め	ミニハンバーグ
	玉葱とツナのサラダ	グリル野菜のピクルス	もやしのさっぱりサラダ	コールスローサラダ	豆のごま和えサラダ
	金時豆	キャベツの辛子和え	大根漬け	しば漬け	大学芋
熱量	350kcal	415kcal	342kcal	405kcal	373kcal
塩分	2.4g	2.3g	3.3g	3.6g	3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 377kcal
塩分 3.0g

おかず4品	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
	サワラの煮付け	豚焼肉	メルルーサの照り焼き	牛肉のブラウンソース	カレイのチリソース
	ミートボールの甘酢あんかけ	豆腐とカニカマの玉子とじ	つくね	サーモンひとくちカツ	星形オムレツのミートソースかけ
	たらこスパゲティ	筍とこんにゃくの野菜炒め	切干大根の煮物	じゃがいものハニーマスタード	白菜と揚げ人参のお浸し
じゃこおろし	わかめの酢の物	うぐいす豆	チーズカルボナーラ	なめたけの和え物	
熱量	315kcal	353kcal	318kcal	466kcal	361kcal
塩分	1.8g	1.5g	4.0g	2.6g	2.5g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	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 363kcal
塩分 2.5g

【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。

2018年7月2日(月)～7月6日(金)

お弁当コース	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
	いわしの生姜風味	ブロッコリーと牛肉の炒め物	アジのさんが焼き	鶏肉のアップルトマトソース	カレイの梅ソース
	マカロニのトマトクリーム和え	細切り金平	じゃが芋のレモン風味炒め	小松菜と舞茸の煮物	きくらげの煮物
	いんげんのおかか煮	ジャーマンポテト	玉子焼き	ピーマンと人参の甘辛炒め	ミニハンバーグ
	玉葱とツナのサラダ	グリル野菜のピクルス	もやしのさっぱりサラダ	コールスローサラダ	豆のごま和えサラダ
	金時豆	キャベツの辛子和え	大根漬け	しば漬け	大学芋
	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	432kcal	459kcal	490kcal	471kcal	503kcal
塩分	2.6g	1.6g	2.2g	2.3g	2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	乳、小麦

週平均 熱量 471kcal
塩分 2.3g

ときめき御膳コース	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
	牛肉のピビンバ風炒め	さわらの西京焼き	豚肉と夏野菜のカレー炒め	カレイの香味ソース	鶏肉と野菜の肉味噌だれ
	さば竜田の生姜だれ	牛肉とメンマの煮物	たらのフライ(タルタルソース付)	チンゲン菜と豚肉の炒め物	すり身天煮
	根菜のチリマヨネーズ	豆腐しんじょう天	油揚げの玉子とじ	揚げしゅうまいの中華あんかけ	かぼちゃコロッケ
	エリンギのバター醤油炒め	マカロニの明太ソース和え	ポテトと竹輪の青さ風味	人参とちりめんの煮物	大根とツナの炒め物
	しる菜とツナの煮物	ほうれん草ベーコン炒め	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草とえのきの玉子とじ	玉葱といんげんの炒め物
	ブロッコリーと高野豆腐の中華和え	れんこんの煮物	黒豆入りうの花	マーボーじゃが	糸こんにゃくとそぼろの煮物
大根なます	キャベツのごまマヨ和え	野菜のマリネ	根菜のサラダ	豆のごま和えサラダ	
煮豆	野沢菜昆布	福神漬け	さくら漬け	こんにゃくとわかめの酢の物	
熱量	519kcal	431kcal	483kcal	449kcal	547kcal
塩分	3.2g	3.0g	3.4g	4.1g	3.5g
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

週平均 熱量 486kcal
塩分 3.4g

2018年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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	
	ホキの磯天和風あん	鱈のトマトマリネ	カレイの香味焼き	さわらの黄身おろし蒸し	鮭の湯葉あんかけ	
	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉の中華あんかけ	牛肉ときのこの炒め物	
	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	若竹煮	豆腐のきのこあんかけ	高野豆腐の玉子とじ	
	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	ほうれん草の白和え	ほうれん草とカニカマのお浸し	揚げと昆布の煮物	
	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	梅しそめん	ピーマンの味噌炒め	小松菜のおひたし	
	いんげんのおかか煮	れんこんのごま和え	れんこんの甘辛煮	オクラのおかか和え	春雨の中華和え	
	熱量	372kcal	356kcal	397kcal	360kcal	365kcal
	塩分	1.9g	1.8g	3.4g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	

サンドイッチ	お届曜日 (金曜日)				
	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
	8品目の彩サンドBOX	ポテトとハムチーズのサンド	牛焼肉とたまごのサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)	たまごとツナレタスサンド
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)	
	7月3日(火)	7月6日(金)	パンいろいろセット	パンセット1
夏のめん処おろしそば	ぶっかけ冷し月見うどん	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)	
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	卵・小麦・さば・大豆	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

【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(何でも自由にご記入下さい)

組コード TEL 20180702-0706
お名前