

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
おかず6品コース	豚肉と玉葱の炒め物	銀ひらすのみりん干し焼き	酢鶏	カレーのおろしあん	牛肉とエリンギの炒め物
	あじのつみれ煮	三元豚のメンチカツ	がんもの煮物	豚肉のケチャップ炒め	揚げ出し豆腐のチリ玉子ソース
	切干大根煮	野菜のスクランブルエッグ	ゴーヤチャンプル	揚げしゅうまい	山菜と油揚げの煮物
	マーボー春雨	しんじょうの煮物	ピーマンとちりめんの炒め物	くわいの甘酢炒め	ひじき煮
	おくらの生姜和え	マカロニサラダ	わかめとこんにゃくの酢の物	ブロッコリーのカレー風味サラダ	コーンポテトサラダ
	もずくの酢の物	葉大根のおかか和え	いんげんごま和え	野沢菜昆布	きゅうりの梅なめ茸和え
	熱量	329kcal	409kcal	456kcal	435kcal
塩分	2.5g	2.1g	3.6g	3.2g	3.7g
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、えび

週平均 熱量 397kcal
塩分 3.0g

2018年7月9日(月)~7月13日(金)

	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
お弁当コース	豚肉と玉葱の炒め物	銀ひらすのみりん干し焼き	酢鶏	カレーのおろしあん	牛肉とエリンギの炒め物
	切干大根煮	野菜のスクランブルエッグ	ゴーヤチャンプル	揚げしゅうまい	山菜と油揚げの煮物
	マーボー春雨	しんじょうの煮物	ピーマンとちりめんの炒め物	くわいの甘酢炒め	ひじき煮
	おくらの生姜和え	マカロニサラダ	わかめとこんにゃくの酢の物	ブロッコリーのカレー風味サラダ	コーンポテトサラダ
	もずくの酢の物	葉大根のおかか和え	いんげんごま和え	野沢菜昆布	きゅうりの梅なめ茸和え
	高菜ちりめんごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	450kcal	496kcal	545kcal	537kcal
塩分	2.4g	1.5g	2.6g	2.2g	2.6g
アレルギー	乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 496kcal
塩分 2.3g

	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
おかず4品	回鍋肉	サバのみりん焼き	鶏肉の味噌焼き	ミックスフライ(カニクリームコロッケ・メンチカツ)	ハンバーグおろしポン酢
	アジの竜田揚げ	煮野菜のそぼろあんかけ	エビ餃子	豚肉と玉子の甘酢炒め	アサリと玉子の炒め物
	きんぴらこんにゃく	ビーフン	ナスの生姜醤油	大根とちくわの煮物	角切昆布の旨煮
	茶花豆	わかめと玉ねぎの和え物	もずくの酢の物	さきみとピーマンの中華風	じゃがいものカレー和え
熱量	346kcal	346kcal	343kcal	403kcal	379kcal
塩分	1.4g	2.0g	2.9g	1.4g	2.3g
アレルギー	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦・エビ・カニ	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 2.0g

【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。

	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
ときめき御膳コース	アジの青じそ風味焼き	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	イカ天甘酢あんかけ	牛肉と野菜のおろし煮	八宝菜
	豚肉のさっぱり味噌炒め	たこ入りつみれと野菜の煮物	鶏とごぼうの炒め物	揚げ豆腐	牛肉コロッケ
	高野豆腐の炒り煮	ゴーヤチャンプル	野菜入り玉子焼き	焼きビーフン	マーボナス
	糸こんにゃくと舞茸の炒め物	茎わかめの煮物	キャベツの煮びたし	ジャーマンポテト	ほうれん草とエリンギの炒め物
	いんげんのおかか和え	油揚げの味噌炒め	しゅうまい	さつま揚げと小松菜の煮物	こんにゃくの田楽風
	もやしとにらのマヨ炒め	カリフラワーの明太ソース和え	人参とひき肉の炒め物	根菜の和え物	ベーコンと野菜の炒め物
	玉ねぎと枝豆の酢の物	かぼちゃサラダ	さつま芋の甘煮(レモン風味)	ひじきとくわいのサラダ	チンゲン菜のごま和え
しば漬け	大根のゆかり和え	葉大根とちりめんの炒め物	黒豆	玉ねぎのさっぱり和え	
熱量	426kcal	498kcal	473kcal	480kcal	476kcal
塩分	3.9g	3.7g	3.4g	3.2g	3.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 471kcal
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

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	
	さわらの香醋ソース	さばの煮付け	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	
	豚肉の甘酒みそ炒め	ごぼう入り肉豆腐	ハンバーグ彩り野菜ソース	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	
	高野豆腐のかい風味あんかけ	じゃが芋のカレーコンソメ炒め	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	
	さつまいもと昆布の煮物	小松菜と切干大根のごましょうゆ	チャブチェ	さつま芋の含め煮	卵の花	
	冬瓜の土佐煮	ブロッコリーのジュレサラダ	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	
	ほうれん草のバターソテー	茎わかめの当座煮	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	
	熱量	340kcal	311kcal	302kcal	362kcal	343kcal
	塩分	2.3g	2.8g	2.7g	2.0g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	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	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)			
	タマゴBOXサンド	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	ハムとレタスのサンド	梅とツナのサンド	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			

お届曜日(火曜日、金曜日)		お届曜日(金曜日)	
麺コース	7月10日(火)	7月13日(金)	
	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

メッセーシ欄(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 20180709-0713
お名前