

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16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	牛肉のビビンバ風炒め	さばの焼びたし	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	八宝菜
	鶏と野菜の親子煮	エビのマヨソース	鶏ハムカツ	姫高野と野菜の煮物	中華盛り合わせ
	キャベツとウィンナーの炒め物	ねぎ焼き	つきこんにやくのたらこ煮	冬瓜のそぼろあんかけ	うなぎの柳川風
	れんこんとさつま揚げの煮物	仙台麩の煮物	ブロッコリーのスープ煮	野菜入り玉子焼き	小松菜と油揚げの煮物
	玉葱とツナのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	グリル野菜のピクルス	カリフラワーの柚子風味	人参サラダ
	うぐいす豆	柚子こんにやく	きゅうり漬け	しば漬け	もやしの赤しそ和え
	熱量	428kcal	375kcal	377kcal	306kcal
塩分	2.1g	3.4g	2.4g	2.7g	3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 376kcal
塩分 2.8g

2018年7月16日(月)～7月20日(金)

お弁当コース	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	牛肉のビビンバ風炒め	さばの焼びたし	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	八宝菜
	キャベツとウィンナーの炒め物	ねぎ焼き	つきこんにやくのたらこ煮	冬瓜のそぼろあんかけ	うなぎの柳川風
	れんこんとさつま揚げの煮物	仙台麩の煮物	ブロッコリーのスープ煮	野菜入り玉子焼き	小松菜と油揚げの煮物
	玉葱とツナのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	グリル野菜のピクルス	カリフラワーの柚子風味	人参サラダ
	うぐいす豆	柚子こんにやく	きゅうり漬け	しば漬け	もやしの赤しそ和え
	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	507kcal	487kcal	485kcal	463kcal
塩分	2.3g	2.5g	1.9g	2.1g	2.0g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦	卵、小麦、えび

週平均 熱量 477kcal
塩分 2.2g

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	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			
	ぶりのもろみ焼き	鱈のパン粉焼き	さわらの塩こうじ漬け焼き	鮭の漬け焼きナムル風	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)			
	肉じゃが	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風	牛肉とごぼうの玉子とじ	豚肉と玉子の塩炒め			
	冬瓜のかに風味あんかけ	豆腐と玉子のチャンプル	ジャーマンポテト	さつまいものグラタン	じゃがいものカレーコンソメ炒め			
	玉子とじ煮	さつまいもと人参のそぼろ和え	キャベツとコーンの炒め物	高野豆腐の田楽	ひじきの煮物			
	ほうれん草のおひたし	揚げと昆布の煮物	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物	大根とじゃこのおひたし			
	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	おくらのごま和え	カリフラワーのマスタード和え	くずし豆腐とれんこんの生姜炒め			
	熱量	385kcal	387kcal	372kcal	380kcal	348kcal		
	塩分	2.1g	2.3g	2.0g	2.8g	1.9g		
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・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	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
	たまごとツナレタスサンド	チャーシューと人参サラダのサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)	バラエティBOXサンドY	8品目の彩サンドBOX
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17日(火)	7月20日(金)	パンいろいろセット		
	三色割子	ぶっかけとろろそば	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)		
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	小麦・そば・さば・大豆・やまいも・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。

■メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい) ■

■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6品コース
・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?

おかず4品	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
	天ぷら(エビ、さつまいも、ししとう、れんこん)	牛肉とごぼうの甘辛炒め	ホキの香草焼き	黒酢肉団子	豚肉のオイスターソース炒め
	鶏肉の甘辛煮	ホタテ風味フライ	大根のミートソースがけ	八宝菜(イカ)	う巻き
	人参とツナのきんぴら	炊き合わせ(高野豆腐・人参)	ひじき煮	揚げ出し豆腐梅おろしがけ	チャブチェ
	ぶどうゼリー	きゅうりとちくわの酢の物	しば漬	金時豆	枝豆ポテトサラダ
熱量	443kcal	338kcal	307kcal	408kcal	388kcal
塩分	1.3g	0.7g	3.1g	2.9g	1.7g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	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量
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 377kcal
塩分 1.9g

【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。

ときめき御膳コース	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	さばの塩焼き	鶏肉のアップルトマトソース	アジのさんが焼き	牛肉とブロッコリーの炒め物
	天ぷら(天つゆ付)	肉団子のデミソース	イカフリッター(青さ風味)	豚肉とピーマンの甘酢炒め	白身魚のチリ風味
	仙台麩の煮物	ほうれん草ベーコン炒め	ツナと小松菜の玉子とじ	豆腐ナゲット	ホタテ風味フライ
	竹輪と玉ねぎの煮物	れんこん金平	しろ菜の煮びたし	くわいのかつお風味	ナスの香味和え
	チンゲン菜の錦糸和え	野菜のごま和え	グリル野菜の炒め物	ほうれん草と油揚げのおひたし	いんげんとベーコンの炒め物
	こんにやくとメンマの甘辛炒め	小松菜ともやしのおひたし	キャベツの洋風煮	スクランブルエッグ	山菜と油揚げの煮物
	カリフラワーのカレーピクルス	マカロニサラダ	人参とちりめん酢の物	うの花サラダ	千切りポテトサラダ
	生姜昆布	きゅうりの梅なめ煮和え	大根漬け	柚子こんにやく	うぐいす豆
	熱量	513kcal	481kcal	432kcal	429kcal
塩分	4.1g	2.6g	3.3g	3.8g	3.5g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに

週平均 熱量 475kcal
塩分 3.5g