

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23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
	牛すき煮	アジの青じそ風味焼き	豚肉と夏野菜のハヤシソース	白身魚の中華野菜ソース	鶏肉の玉子とじ
	海鮮しゅうまい	豚肉とにらの玉子炒め	ズワイガニ入りクリームコロッケ	鶏ごぼういなり煮	イカフリッター
	はんぺんの煮物	小松菜の煮物	カリフラワーのゆずこしょう和え	けんちん煮	小車麩の煮物
	舞茸とピーマンのマヨ炒め	根菜のさっぱり金平	肉味噌キャベツ	人参ときくらげの炒め物	ポテトとちくわの青さ風味
	大根なます	和風ポテトサラダ	野菜のピクルス	うの花のサラダ	チンゲン菜のごま和え
	煮豆	山菜の梅なめ茸和え	福神漬け	大学芋	大根漬け
熱量	367kcal	348kcal	460kcal	345kcal	369kcal
塩分	2.6g	2.7g	3.2g	2.4g	3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、小麦、えび	乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 378kcal 塩分 2.8g

2018年7月23日(月)～7月27日(金)

お弁当コース	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
	牛すき煮	アジの青じそ風味焼き	豚肉と夏野菜のハヤシソース	白身魚の中華野菜ソース	鶏肉の玉子とじ
	はんぺんの煮物	小松菜の煮物	カリフラワーのゆずこしょう和え	けんちん煮	小車麩の煮物
	舞茸とピーマンのマヨ炒め	根菜のさっぱり金平	肉味噌キャベツ	人参ときくらげの炒め物	ポテトとちくわの青さ風味
	大根なます	和風ポテトサラダ	野菜のピクルス	うの花のサラダ	チンゲン菜のごま和え
	煮豆	山菜の梅なめ茸和え	福神漬け	大学芋	大根漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
熱量	470kcal	472kcal	470kcal	509kcal	477kcal
塩分	1.7g	1.9g	2.3g	2.4g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 480kcal 塩分 2.1g

おかず4品	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
	肉じゃが	アジの梅煮	鶏天	赤魚のみりん焼き	豚肉の生姜焼き
	イワシのみぞれ煮	厚揚げと白菜のそぼろあん	カニ玉風オムレツ	ブルコギ	ふんわり天
	細切り昆布煮	玉子と野菜の炒め物	野菜の旨煮(人参、ちくわ、こんにやく)	冬瓜のひじきあんかけ	ナポリタンスパゲティ
カニカマの中華和え	マカロニサラダ	黒豆	春雨の酢の物	卵の花ポテトサラダ	
熱量	367kcal	366kcal	441kcal	355kcal	384kcal
塩分	1.7g	3.2g	2.5g	2.4g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	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 383kcal 塩分 2.3g

【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。

2018年7月23日(月)～7月27日(金)

ときめき御膳コース	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
	さららの粕漬け焼き	豚すき煮	ホキのトマトソース	鶏肉のオニオンソース	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付)
	ねぎ塩つくね	アジのメンチカツ	鶏のから揚げ	海鮮しゅうまい	豆腐ハンバーグ
	ナスと玉ねぎのボン酢和え	マカロニのトマトクリーム	もち麩の玉子とじ	豚肉の中華炒め	けんちん煮
	キャベツとにらの味噌炒め	ヤングコーンの甘酢炒め	キャベツとウインナーの炒め物	糸昆布の煮物	人参しりしり
	高野豆腐と小松菜の煮物	ひじき煮	チンゲン菜とカニカマのおひたし	里芋の青さ風味	小松菜のごま和え
	人参ときくらげの炒め物	つきこんにやくの炒め物	かぼちゃと椎茸の煮物	ほうれん草となめこのおひたし	竹輪とピーマンの甘辛炒め
コールスローサラダ	コーンポテトサラダ	細切りごぼうサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	グリル野菜のピクルス	
金時豆	小松菜の辛子和え	しば漬け	大根なます	しそ昆布	
熱量	446kcal	483kcal	500kcal	494kcal	506kcal
塩分	3.2g	3.1g	4.4g	3.9g	3.5g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 486kcal 塩分 3.6g

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	
	カレーのゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	さんまの幽庵焼きのこ添え	鯖のレモン焼き	ぶりのおろしソースがけ	
	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉のはちみつ味噌漬	グリルチキンのごま葱酢ソース	野菜と豚肉の煮物	豚バラ肉のボン酢マスタード	
	高野豆腐と野菜の煮物	もちふの和風あんかけ	かぼちゃの煮物	かにとくわいのしんじょ	じゃがいものツナ煮	
	ひじきの煮物	ほうれん草と筍の煮びたし	高野豆腐のひすいあんかけ	ごぼうの玉子とじ	春雨と野菜のごま油炒め	
	茶そば	青のりポテト	切干大根の煮物	いんげんの塩麹炒め	茄子の味噌煮込み	
	わけぎの煮びたし	彩り玉子炒め	いんげんのごま和え	中華春雨豆板醤入り	おくらのおひたし	
	熱量	276kcal	423kcal	413kcal	338kcal	351kcal
	塩分	2.1g	1.9g	3.0g	2.1g	2.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	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)				
	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
	梅とツナのサンド	タマゴBOXサンド	照焼チキンとたまごのサンド	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)
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24日(火)	7月27日(金)	パンいろいろセット	パンセット4
夏のめん処おろしそば	ぶっかけ冷し月見うどん	(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・クロワッサンリッチ2・クロワッサンこしあん1)	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

【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 2018072307-0727
お名前

キリトリ線