

2019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	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	鶏肉の アップルトマトソース	さわらの西京焼き	ブルコギ風 牛肉の炒め物	ホキの レモンマヨソース	ポークカレー
	あじつみれの煮物	鶏ハムカツ	枝豆入りしんじょうと 野菜の煮物	豚肉の ケチャップ炒め	たらのフライ (ソース付)
	ブロッコリーの スープ煮	けんちん煮	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	山芋の スクランブルエッグ	ほうれん草と 油揚げのおひたし
	人参の真砂和え	舞茸とピーマンの マヨ炒め	ポテトの コーンポタージュ風味	しろ菜とツナの 中華和え	根菜の甘酢炒め
	菜の花と海藻の 梅ごま和え	小松菜と なめこの和え物	ひじきと くわいのサラダ	イタリアン野菜の ピクルス	マカロニサラダ
	大根漬け	しそ昆布	いんげんの おかか和え	金時豆	福神漬け
熱量/塩分	368kcal 3.0g	380kcal 2.6g	399kcal 3.1g	391kcal 3.0g	395kcal 3.8g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

おかず4品	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	豚肉の オイスターソース炒め	サバの煮付け	焼鳥	カレイのチリソース	チーズINハンバーグ
	淡路島産玉ねぎの 薩摩平天	焼餃子	チーズはんぺん焼き	照り焼きつくね	ホタテの あんかけ焼きそば
	ウインナーと アスパラの ペッパー醤油	ほうれん草と コーンの炒め物	玉子焼き	ひじき煮	揚げ出し豆腐
	オクラと しらすの和え物	マカロニサラダ	ももいろだんご	きゅうりと カニカマの酢の物	白いんげん豆の甘煮
熱量/塩分	302kcal 1.8 g	359kcal 2.5 g	338kcal 1.7 g	374kcal 1.1 g	312kcal 1.8 g
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

食べこたえ4品	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	ハムカツ (ソース付)	牛肉となすの 炒め物	カニクリーム コロッケ	さばの塩焼き	チキンの 醤油マスタードソース
	いも煮	揚げ出し豆腐の チリ玉子ソース	牛肉と野菜の 炒め物	揚げしゅうまい (醤油付)	たらのフライ
	ナスとそぼろの 味噌炒め	ジャーマンポテト	細切り 金平ごぼう	人参しりしり	小松菜と 油揚げの煮物
熱量/塩分	396kcal 2.9g	450kcal 2.5g	461kcal 2.0g	484kcal 3.4g	405kcal 3.3g
アレルギー	小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、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0.7 g

天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4 g

週平均

熱量
塩分

439kcal
2.8g

【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

2019年4月29日(月)～5月3日(金)

お弁当コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	鶏肉の アップルトマトソース	さわらの西京焼き	ブルコギ風 牛肉の炒め物	ホキの レモンマヨソース	ポークカレー
	ブロッコリーの スープ煮	けんちん煮	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	山芋の スクランブルエッグ	ほうれん草と 油揚げのおひたし
	人参の真砂和え	舞茸とピーマンの マヨ炒め	ポテトの コーンポタージュ風味	しろ菜とツナの 中華和え	根菜の甘酢炒め
	菜の花と海藻の 梅ごま和え	小松菜と なめこの和え物	ひじきと くわいのサラダ	イタリアン野菜の ピクルス	マカロニサラダ
	大根漬け	しそ昆布	いんげんの おかか和え	金時豆	福神漬け
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量/塩分	462kcal 2.1g	457kcal 1.9g	542kcal 2.9g	476kcal 2.1g	487kcal 2.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

ときめき御膳コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	ホキの香草焼き	牛の サルサソース仕立て	天ぷら (エビ、レンコン、 かき揚げ、ししとう)	ミートボールの 甘酢あんかけ	ブリの照り焼き
	ブルコギ	ひじき入り 海鮮ステーキ	麻婆豆腐	カニしゅうまい	かぼちゃと なすの肉そぼろ
	和風スパゲッティ	ちくわの煮物	炊き合わせ (こんにやく・人参)	春雨の炒め物	さつまいもの磯辺煮
	小松菜と 椎茸の煮浸し	玉子サラダ	ぜんまいの炒め煮	ごぼうサラダ	なめこと もやしの塩昆布和え
	ブロッコリーの ペッパー醤油	麩とわかめの煮物	ささみと 水菜のごまサラダ	卵の花	ほうれん草と 鮭のバター炒め
	オクラのおろし和え	ピーマンと ハムのわさび炒め	いんげんのごま和え	炊き合わせ (里芋・高野)	わらびのおかか和え
熱量/塩分	513kcal 3.4 g	506kcal 4.7 g	477kcal 3.7 g	527kcal 4.1 g	484kcal 2.8 g
	アレルギー	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、エビ	卵、乳、小麦

キリトリ線

■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 おかず4品
食べこたえ4品 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
お名前

TEL

20190429-0503(夕食サポート行)

2019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 黄身おろし蒸し	ホキの磯天 和風あん	カレイの香味焼き	鰯のトマトマリネ	鮭の湯業あんかけ
	鶏肉の 中華あんかけ	牛肉の炒め物 (トマト風味)	鶏肉の 甘酢あんかけ	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの 炒め物
	豆腐の きのこあんかけ	白菜の煮びたし	若竹煮	かぼちゃと椎茸の 含め煮	高野豆腐の 玉子とじ
	ほうれん草と カニカマのお浸し	玉子とじ煮	ほうれん草の 白和え	ほうれん草の オイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物
	ピーマンの 味噌炒め	茄子の生姜醤油	梅しそめん	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし
	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんの甘辛煮	れんこんのごま和え	春雨の中華和え
	アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦
熱量	360kcal	372kcal	397kcal	356kcal	365kcal
塩分	1.8g	1.9g	3.4g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦

サンドイッチ	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)				
	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	たまごと ツナレタスサンド	バラエティ BOXサンド	ひとくちサンド (ハムチーズ・ポテト)	ハムサラダと 厚焼玉子のサンド	牛焼肉と たまごのサンド	たまごと ツナレタスサンド	バラエティ BOXサンド	ひとくちサンド (ハムチーズ・ポテト)	ハムサラダと 厚焼玉子のサンド	牛焼肉と たまごのサンド	たまごと ツナレタスサンド	バラエティ BOXサンド	ひとくちサンド (ハムチーズ・ポテト)	ハムサラダと 厚焼玉子のサンド	牛焼肉と たまごのサンド
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	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	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	4月30日(火)	5月3日(金)	パン いろいろ セット	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)
	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば		
アレルギー	卵、小麦、えび、 さば、大豆、ごま	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。

【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(4品・6品・食べこたえ)・ときめき御膳→約1分半 お弁当→約2分

※フタをとり、ラップはせずに、カップに入った「酢の物」「サラダ」等を取り出し、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。 ・お米は国産のものを使用しています。

・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。

・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。