

2019年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2019年6月24日(月)～6月28日(金)

2019年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

おかず6品コース	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	チンジャオロース	白身魚のチリ風味	豚肉のポン酢たれ	ホキの青しそ風味焼き	油淋鶏(トマト風味)
	カニ玉風	里芋と豚肉のごま味噌煮	さばの塩焼き	肉団子のデミソース	すり身天の煮物
	ほうれん草ベーコン炒め	魚肉ソーセージの玉子とじ	しろ菜の煮びたし	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	もやしとツナの炒め物
	切干大根煮	れんこん金平	かぼちゃコロッケ	大根と揚げの炒め物	ごぼうの中華炒め
	紅あずまのサラダ	春雨サラダ(しそ風味)	千切りポテトサラダ	キャベツとコーンのサラダ	カリフラワーのマリネ
	キャベツの辛子和え	煮豆	山菜の梅風味	わかめの酢味噌和え	野沢菜昆布
	<b>熱量/塩分</b>	352kcal 2.4g	337kcal 2.6g	401kcal 2.7g	359kcal 3.1g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 375kcal 塩分 2.9g

おかず4品	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	チキンカレー	サワラの香味焼き	牛血風	アジフライ	ブルコギ
	イカカツ	豚肉の和風玉ねぎソース	ホタテのあんかけ焼そば	肉じゃが	イカとオクラのしんじょ
	大根とちくわの煮物	ほうれん草と人参のお浸し	きんぴらごぼう	白菜の塩だれ炒め	ナポリタンスパゲティ
	茶花豆	春雨の酢の物	豆苗とコーンのサラダ	野沢菜漬け	いんげんのツナ和え
<b>熱量/塩分</b>	301kcal 1.5g	328kcal 1.6g	334kcal 2.2g	423kcal 1.8g	327kcal 0.7g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 343kcal 塩分 1.6g

食べこたえ4品	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	豚肉と野菜の炒め物	デミソースのハンバーグ	さばの甘酢あんかけ	海鮮炒め	野菜と卵のキーマカレー
	かぼちゃコロッケ	枝豆しんじょうの煮物	蒸し鶏とキャベツの塩だれ和え	鶏天(梅しそ風味)	白身フライ
	油揚げの味噌炒め	ほうれん草ベーコン炒め	ひじき煮	スクランブルエッグ	もやしとツナの炒め物
千切りポテトサラダ	筍と竹輪の和え物(わさび風味)	マカロニサラダ	枝豆の白和え	ブロッコリーのごま和え	
<b>熱量/塩分</b>	474kcal 2.9g	435kcal 3.7g	484kcal 2.1g	334kcal 3.3g	519kcal 3.9g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	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 449kcal 塩分 3.2g

【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

お弁当コース	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	チンジャオロース	白身魚のチリ風味	豚肉のポン酢たれ	ホキの青しそ風味焼き	油淋鶏(トマト風味)
	ほうれん草ベーコン炒め	魚肉ソーセージの玉子とじ	しろ菜の煮びたし	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	もやしとツナの炒め物
	切干大根煮	れんこん金平	かぼちゃコロッケ	大根と揚げの炒め物	ごぼうの中華炒め
	紅あずまのサラダ	春雨サラダ(しそ風味)	千切りポテトサラダ	キャベツとコーンのサラダ	カリフラワーのマリネ
	キャベツの辛子和え	煮豆	山菜の梅風味	わかめの酢味噌和え	野沢菜昆布
	ごはん	五目ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	<b>熱量/塩分</b>	503kcal 1.7g	436kcal 2.9g	527kcal 1.8g	426kcal 2.2g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 481kcal 塩分 2.2g

ときめき御膳コース	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	アカウオのみりん焼き	牛とこんにゃくの甘辛炒め	白身魚(メルルーサ)の煮付け	豚とれんこんの炒め物	ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)
	豚のおかか炒め	ホキの磯辺フライ	ミートボールの甘酢あんかけ	大根の鮭玉子あんかけ	さといもと青梗菜のそぼろ炒め
	ミートスパゲティ	たまごの中華炒め	炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)	小松菜と揚げのおろし煮	明石焼き
	ささみとピーマンの中華風	ずいきの田舎煮	ピーマンのスタミナ炒め	さつまいもサラダ	大根とちくわの煮物
	れんこんのごま煮	ブロッコリーとコーンのベツパー醤油	ふんわり蒸しゆばあんかけ	ちくわとキャベツの甘辛炒め	コーンマカロニサラダ
	しそポテトサラダ	もずくの酢の物	わかめと玉葱の和え物	きんぴらこんにゃく	真っ黒ごぼう
	炊き合わせ(高野豆腐・人参)	ごぼうサラダ	たまごサラダ	人参としめじの塩だれ炒め	やわらかしそ昆布
	しば漬	黒豆	ツナとクワイのハニーマスタード炒め	きゅうりとカニカマの酢の物	おくらのごま和え
	<b>熱量/塩分</b>	503kcal 3.0g	538kcal 2.6g	413kcal 3.4g	459kcal 2.9g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦、エビ

週平均 熱量 473kcal 塩分 3.2g

キリトリ線  
メッセージ欄(何でもご自由に記入下さい)

■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  
20190624-0628(夕食サポート行)

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	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	
	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	
	<b>熱量</b>	360kcal	372kcal	397kcal	356kcal	365kcal
	<b>塩分</b>	1.8g	1.9g	3.4g	1.8g	1.9g
<b>アレルギー</b>	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦	

お届曜日 (金曜日)

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)				
	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	厚焼きたまごのBOXサンド	ひとくちBOXサンド	ハムとタマゴのサンド	シャキシャキレタスサンド	たっぷりたまご&ツナサンド
<b>アレルギー</b>	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)

麺コース	6月25日(火)	6月28日(金)
	夏のめん処おろしそば	冷やし中華(ごまだれスープ)
<b>アレルギー</b>	小麦、そば、さば、大豆	卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご・ごま

お届曜日 (金曜日)

パンいろいろセット	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)	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)
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦・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。

【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(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。