

2019年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2019年8月26日(月)～8月30日(金)

2019年 おおさかパルコープタ食びらすお届け予定表

おかず6品コース	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
	アジのさんが焼き	ヒレカツ(ソース付)	さばのカレー焼き	鶏のくわ焼き	ホキのレモンマヨソース
	鶏天(梅しそ風味)	鯉のしんじょう煮	豚肉とれんこんの炒め物	たらのフライ(ソース付)	豚のチリコンカン風炒め物
	チンゲン菜と竹輪の和え物	ゴーヤの味噌炒め	車麩の煮物	ほうれん草ベーコン炒め	しる菜とツナの中華和え
	大根と揚げの炒め物	人参とちりめんの煮物	ひじき煮	根菜のさっぱり金平	油揚げの玉子とじ
	紅あずまのサラダ	モロヘイヤの昆布和え	ブロッコリーとカニカマのサラダ	コーンポテトサラダ	カリフラワーのマリネ
	柚子こんにやく	玉葱サラダ	福神漬け	うぐいす豆	きゅうり漬け
<b>熱量/塩分</b>	319kcal 3.0g	347kcal 2.8g	432kcal 2.9g	435kcal 3.7g	353kcal 3.1g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 377kcal 塩分 3.1g

おかず4品	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
	アジの照り焼き	ポークカレー	ホキの漬け焼きナムル風	牛皿風	赤魚ときのこの黒酢あんかけ
	肉じゃがコロッケ	白身フライ	豚肉とれんこんの炒め物	ホタテ風味フライ	かぼちゃのカレーそぼろ
	白菜とコーンの中華煮	春雨の炒め物	炊き合わせ(高野豆腐・ふき)	ピーマンと人参のスタミナ炒め	人参しりしり
枝豆ポテトサラダ	福神漬け	なます	コーヒー甘煮豆	豆苗とカニカマの青じそ和え	
<b>熱量/塩分</b>	305kcal 2.1g	354kcal 2.2g	345kcal 3.2g	301kcal 2.0g	350kcal 1.7g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生

週平均 熱量 331kcal 塩分 2.2g

食べごたえ4品	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
	豚肉と野菜の炒め物	さばのトマトソース	鶏の山賊焼	オニオンソースのハンバーグ	八宝菜
	イカフライとほたて風味フライ	蒸し鶏とキャベツの塩だれ和え	白身魚のフリッター(青さ風味)	ツナと小松菜の玉子とじ	野菜コロッケ(ソース付)
	マーボー春雨	ゴーヤの味噌炒め	メンマとこんにやくの甘辛炒め	れんこん金平	ブロッコリーとウインナーの炒め物
ひじきとくわいのサラダ	大根なます(柚子風味)	玉葱とコーンのサラダ	和風ポテトサラダ	コールスローサラダ	
<b>熱量/塩分</b>	449kcal 3.9g	430kcal 2.6g	442kcal 3.3g	444kcal 3.5g	366kcal 2.9g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦、かに	小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

<<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 426kcal 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	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
	アジのさんが焼き	ヒレカツ(ソース付)	さばのカレー焼き	鶏のくわ焼き	ホキのレモンマヨソース
	チンゲン菜と竹輪の和え物	ゴーヤの味噌炒め	車麩の煮物	ほうれん草ベーコン炒め	しる菜とツナの中華和え
	大根と揚げの炒め物	人参とちりめんの煮物	ひじき煮	根菜のさっぱり金平	油揚げの玉子とじ
	紅あずまのサラダ	モロヘイヤの昆布和え	ブロッコリーとカニカマのサラダ	コーンポテトサラダ	カリフラワーのマリネ
	柚子こんにやく	玉葱サラダ	福神漬け	うぐいす豆	きゅうり漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
<b>熱量/塩分</b>	483kcal 2.3g	464kcal 1.9g	555kcal 1.9g	497kcal 2.9g	469kcal 2.3g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 494kcal 塩分 2.3g

ときめき御膳コース	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
	回鍋肉	カレイのおろしポン酢がけ	鶏のバジル焼き	白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこ	牛すき焼き
	里芋のエビ包揚げ	鶏のたまごとし	イワシの梅煮	れんこんのはさみ揚げ	エビの豆腐入りつくね
	かぼちゃとごぼうの甘辛	厚揚げと人参のそぼろあんかけ	白菜の塩だれ炒め	ほうれん草のクリームスパゲティ	炊き合わせ(こんにやく・人参)
	カニカマポテトサラダ	卵の花ひじき和え	もやしとツナの中華煮	ブロッコリーの醤油チーズ風味	厚揚げの煮物
	野菜のナムル	麩の煮物	ポテト磯辺揚げ	豆苗とコーンのツナサラダ	アスパラと玉葱の炒め物
	こんにやくのおかか煮	おくらとなめたけの和え物	たまごサラダ	ぜんまいの田舎煮	おくらとわかめの酢の物
	枝豆と昆布の白和え	山菜の煮物	れんこんとちくわの金平	こつぶあげのトマト煮	椎茸の旨煮
小松菜のごま和え	わかめと生姜の酢の物	うぐいす豆	切干大根のごま和え	高菜	
<b>熱量/塩分</b>	471kcal 3.5g	465kcal 3.3g	524kcal 3.4g	435kcal 3.9g	484kcal 2.7g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦、エビ	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、エビ

週平均 熱量 476kcal 塩分 3.4g

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  
食べごたえ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  
2019826-0830

お届け曜日 (金曜日)

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	
	高野豆腐のかに風味あんかけ	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	チャプチェ	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	
	<b>熱量</b>	340kcal	311kcal	302kcal	362kcal	343kcal
	<b>塩分</b>	2.3g	2.8g	2.7g	2.0g	2.1g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦	

お届け曜日 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	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30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	ジャキジャキレタスサンド	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

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	8月27日(火)	8月30日(金)
	夏のめん処とろろそば	ちくわ磯辺揚げ温玉うどん
<b>アレルギー</b>	小麦、そば、さば、大豆、やまいも、ごま	卵、小麦、そば、さば、大豆、豚肉、ごま

お届け曜日 (金曜日)

パンいろいろセット	パンセット4 (デニッシュクリーム・デニッシュミルク・毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2)	
	<b>アレルギー</b>	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・食べごたえ)・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、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。