

2020年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2020年2月24日(月)～2月28日(金)

おかず6品コース	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
	タラの おおか葱ソース	バラ焼き風 炒め物	アジのメンチカツ	デミソース ハンバーグ	マスの 金山寺味噌焼き
	鶏ごぼういなり煮	エビの マヨソース	豚肉とピーマンの 甘酢炒め	コーンクリーム コロッケ	牛肉と メンマの煮物
	にらと玉子の 炒め物	ほうれん草と 油揚げのおひたし	白菜とツナの煮物	ケールとベーコンの バター醤油和え	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物
	小松菜と 豚肉の煮物	竹輪とピーマンの ねりごま炒め	なすとそぼろの 味噌炒め	野菜入り 洋風玉子焼き	がんもの煮物
	千切り ポテトサラダ	春雨サラダ (しそ風味)	菜の花と 筍の和え物	人参サラダ	ブロッコリーの タルタルサラダ
	しば漬け	生姜昆布	豆サラダ	大根漬け	大根なます (柚子風味)
	熱量/塩分 353kcal 3.3g	374kcal 3.9g	393kcal 2.4g	384kcal 2.6g	362kcal 2.6g
アレルギー 卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	

週平均 熱量 373kcal 塩分 3.0g

おかず4品	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
	エビのクリームコロッケ	豚肉ときのこの スタミナ焼き	ブリの煮付け	チキンカレー	ホキの漬け焼き ナムル風
	鶏肉の玉子とじ	アサリと豆腐の 中華炒め	豚焼肉	ホタテの甘辛煮	鶏ミンチとれんこんの 炒め煮
	切干大根とひじきの 煮物	ピーマンとハムの わさび炒め	ビーフン	小松菜と鮭のお浸し	白菜とコーンの ペッパー炒め
	春雨ときくらげの 青じそ風味	コールスローサラダ	きゅうりとちくわの 酢の物	ポテトサラダ	茶花豆
熱量/塩分 369kcal 1.6g	322kcal 2.4g	289kcal 2.1g	243kcal 2.0g	303kcal 2.0g	
アレルギー 小麦、卵、乳、えび、かに	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、乳	

週平均 熱量 305kcal 塩分 2.0g

食べごたえ4品	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
	かに玉 甘酢あんかけ	ホイコーロー	ミックス玉子とじ	鶏すき煮	イカ天 チリ玉子ソース
	メンチカツ	海鮮しゅうまい	鶏と野菜の レモン風味炒め	白身魚の 青さフリッター	牛肉入り 金平ごぼう
	野菜の煮しめ	ナスの生姜だれ	竹輪とピーマンの 甘辛炒め	浦上そぼろ (長崎県郷土料理)	くわいと ベーコンの炒め物
紅あずまのサラダ	わかめとカニカマの わさび風味和え	コールスローサラダ	ケールのごま和え	和風ポテトサラダ	
熱量/塩分 474kcal 2.8g	376kcal 2.5g	433kcal 3.9g	341kcal 2.4g	446kcal 3.6g	
アレルギー 卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	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>>
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 414kcal 塩分 3.0g

【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	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
	タラの おおか葱ソース	バラ焼き風 炒め物	アジのメンチカツ	デミソース ハンバーグ	マスの 金山寺味噌焼き
	にらと玉子の 炒め物	ほうれん草と 油揚げのおひたし	白菜とツナの煮物	ケールとベーコンの バター醤油和え	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物
	小松菜と 豚肉の煮物	竹輪とピーマンの ねりごま炒め	なすとそぼろの 味噌炒め	野菜入り 洋風玉子焼き	がんもの煮物
	千切り ポテトサラダ	春雨サラダ (しそ風味)	菜の花と 筍の和え物	人参サラダ	ブロッコリーの タルタルサラダ
	しば漬け	生姜昆布	豆サラダ	大根漬け	大根なます (柚子風味)
	ごはん	ごはん	ちりめん高菜ごはん	ごはん	ごはん
	熱量/塩分 427kcal 2.7g	478kcal 2.8g	515kcal 2.1g	479kcal 2.2g	476kcal 1.9g
アレルギー 卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	

週平均 熱量 475kcal 塩分 2.3g

ときめき御膳コース	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
	牛皿風	ミックスフライ (エビフライ・ チキンカツ)	豚の和風玉葱ソース	サワラの竜田揚げ	タンドリーチキン
	山芋と海鮮の とろっと焼き	麻婆なす	オムレツの ホワイトソースがけ	肉じゃが	お魚豆腐の きのこ生姜あんかけ
	つきこんにやくの たらこ煮	高野豆腐の玉子とじ	ちくわの田楽	ミートスパゲティ	冬瓜とツナの炒め煮
	中華わかめサラダ	豆苗とコーンの ツナサラダ	柚子香りこんにやく	なすのおろし煮	じゃこおろし
	もやしとベーコンの 炒め物	里芋煮	れんこんナムル	オクラとしらすの和え物	小松菜と人参の煮浸し
	さつまいもの磯辺煮	細切昆布煮	ほうれん草と人参の ごま和え	炊き合わせ (がんも・ふき)	なます
	タマゴシエル マカロニサラダ	糸こんにやくと さつま揚げの甘辛煮	金時豆	ほうれん草と鮭の バター炒め	カニカマポテトサラダ
	いんげんと昆布の 和え物	きゅうりとわかめの 酢の物	椎茸の旨煮	しば漬け	玉葱とベーコンの 炒め物
	熱量/塩分 451kcal 4.2g	508kcal 3.7g	442kcal 2.9g	531kcal 4.0g	508kcal 2.5g
アレルギー 小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	

週平均 熱量 488kcal 塩分 3.5g

■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?

キリトリ線
メッセージ欄(何でも自由にご記入下さい)

組コード
お名前

TEL 20200224-0228

