

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年4月17日(月)～4月21日(金)

おかず コース	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚肉の梅風味だれ	赤魚の粕漬焼き	鶏の唐揚げ(カレー風味)	アジのさんが焼き
	肉しゅうまい	さばの竜田揚げ	筑前煮	エビとブロッコリーの炒め物	牛肉とメンマの煮物
	豆腐と卵のチャンプル	ごぼうと昆布の金平	ナスとそぼろの味噌炒め	菜の花と油揚げのおひたし	ほうれん草とえのきの玉子とじ
	筍とふきの煮物	がんもの煮物	カリフラワーの明太ソース和え	糸こんにゃくの洋風煮	じゃが芋のミートソース
	玉葱と枝豆の酢の物	かぼちゃサラダ	人参のマスタードマリネ	ピーマンの昆布和え	もやしと根菜のサラダ
	高菜漬	大根漬	葉大根とちりめんの炒め物	玉葱のさっぱり和え	きゅうりの酢の物
熱量	461kcal	397kcal	304kcal	388kcal	328kcal
塩分	3.0g	2.9g	2.2g	2.8g	3.0g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 376kcal 塩分 2.8g

お弁当 コース	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚肉の梅風味だれ	赤魚の粕漬焼き	鶏の唐揚げ(カレー風味)	アジのさんが焼き
	豆腐と卵のチャンプル	ごぼうと昆布の金平	ナスとそぼろの味噌炒め	菜の花と油揚げのおひたし	ほうれん草とえのきの玉子とじ
	筍とふきの煮物	がんもの煮物	カリフラワーの明太ソース和え	糸こんにゃくの洋風煮	じゃが芋のミートソース
	玉葱と枝豆の酢の物	かぼちゃサラダ	人参のマスタードマリネ	ピーマンの昆布和え	もやしと根菜のサラダ
	高菜漬	大根漬	葉大根とちりめんの炒め物	玉葱のさっぱり和え	きゅうりの酢の物
	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	479kcal	501kcal	465kcal	497kcal	473kcal
塩分	2.9g	2.1g	1.8g	1.8g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 483kcal 塩分 2.1g

【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・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。

ときめき御膳 コース	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	牛肉のビビンバ風炒め	カレイのネギソース	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	さわらの山椒風味焼き
	肉じゃが	水餃子	鶏肉とナスの煮物	ブロッコリーとエビの炒め物	チキンのハーブ焼き
	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	ツナサラダ包み揚げ	小松菜とウインナーの炒め物	もち麩の玉子とじ	厚揚げとナスの洋風煮
	もやしとコーンの炒め物	大根と揚げの炒め物	にらと玉子の炒め物	ふきの甘辛煮	こんにゃくとメンマの甘辛炒め
	ほうれん草となめこのおひたし	カリフラワーの明太ソース和え	カニ入りつみれ煮	チンゲン菜のごま和え	さつま揚げと小松菜の煮物
	肉みそキャベツ	いんげんとちりめんの炒め煮	セリとごぼうの煮物	大根の味噌炒め	ごぼうと昆布の金平
	イタリアン野菜のピクルス	根菜のサラダ(生姜風味)	コーンポテトサラダ	魚肉ソーセージのサラダ	人参サラダ
	黒豆	セリと玉子のごま和え	赤かぶ大根漬	玉葱のマリネ	キャベツの青しそ和え
	熱量	465kcal	530kcal	465kcal	469kcal
塩分	2.6g	4.0	3.9g	4.3g	3.8g
アレルギー	乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 471kcal 塩分 3.7g

お届け日 (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	
	ホキの和風磯天あん	鱈のトマトマリネ	カレイの香味焼き	サーモントラウトの塩焼き	さわらの黄身おろし蒸し	
	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉の中華あんかけ	
	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮	若竹煮	かぼちゃの肉そぼろがけ	豆腐のきのこあんかけ	
	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め	ほうれん草の白和え	菜の花のおひたし	ほうれん草とカニカマのお浸し	
	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ	梅しそめん	切干大根のケチャップ煮	ピーマンの味噌炒め	
	いんげんの和え物	れんこんのごま和え	れんこんの甘辛煮	さつまいもの豆腐和え	オクラのおかか和え	
	熱量	372kcal	356kcal	397kcal	349kcal	360kcal
	塩分	1.9g	1.8g	3.4g	2.3g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	4月18日(火)	4月21日(金)
	めん処 中華そば	めん処 きつねうどん
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

※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。

お届け日 (金曜日)

パンいろいろセット	パンセット2 (毎日クロワッサン2 黒糖クロワッサン2 メープルワッフル2)	
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆

【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

