

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年5月1日(月)～5月5日(金)

おかず コース	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
	プルコギ風 牛肉の炒め物	さばの照り焼き	ポークカレー	カレイの エスカベッシュ風	とり天ポン酢たれ
	水餃子	豚肉とキャベツの マスタード炒め	かつおフライ (ソース付)	揚げ出し豆腐の 牛すき仕立て	イカと野菜の 炒め物
	魚肉ソーセージの 玉子とじ	ブロッコリーと 高野豆腐の中華和え	舞茸とピーマンの マヨ炒め	さつま揚げと 小松菜の煮物	山芋の スクランブルエッグ風
	れんこんの ごま味噌炒め	ふきのごま煮	チンゲン菜と カニカマのおひたし	ひじき大豆煮	人参の真砂和え
	コールスローサラダ	春雨サラダ	野菜のピクルス	おくらの生姜和え	柏餅
	葉大根の おかか和え	しそ昆布	福神漬け	ツナコーンサラダ	きゅうり漬け
熱量	419kcal	428kcal	468kcal	319kcal	419kcal
塩分	3.5g	3.4g	4.1g	3.2g	2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 411kcal
塩分 3.4g

お弁当 コース	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
	プルコギ風 牛肉の炒め物	さばの照り焼き	ポークカレー	カレイの エスカベッシュ風	とり天ポン酢たれ
	魚肉ソーセージの 玉子とじ	ブロッコリーと 高野豆腐の中華和え	舞茸とピーマンの マヨ炒め	さつま揚げと 小松菜の煮物	山芋の スクランブルエッグ風
	れんこんの ごま味噌炒め	ふきのごま煮	チンゲン菜と カニカマのおひたし	ひじき大豆煮	人参の真砂和え
	コールスローサラダ	春雨サラダ	野菜のピクルス	おくらの生姜和え	柏餅
	葉大根の おかか和え	しそ昆布	福神漬け	ツナコーンサラダ	きゅうり漬け
	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	517kcal	558kcal	490kcal	476kcal	502kcal
塩分	3.1g	2.6g	2.5g	2.6g	1.8g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、落花生、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 509kcal
塩分 2.5g

※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
ウスターソース(5g)5.9kcal 塩分0.4g
天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

【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	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
	アジの みりん干し焼き	豚肉の生姜炒め	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付)	野菜とつくねの 甘酢たれ	さばの蒲焼き
	牛肉と筍の おろし煮	桜海老入り クリーミーコロッケ	豚肉とピーマンの 甘酢炒め	イカの マヨソース	鶏肉と山芋の旨煮
	肉しゅうまい	仙台麩の柳川風	がんもの煮物	豚肉の 中華野菜炒め	豆腐チャンプル
	キャベツと あさりの炒め物	ひじき煮	しろ菜の煮びたし	つきこんにやくの 炒め物	山菜の金平
	ナスのおかか煮	かぼちゃ煮	いんげんと ベーコンの炒め物	小松菜とちりめんの おひたし	おくらのごま和え
	さつま揚げの 甘辛煮	人参ときくらげの 炒め物	金平ごぼう	油揚げの味噌炒め	キャベツの洋風煮
	ヤングコーンの サラダ	菜の花のマリネ	ブロッコリーの サラダ(カレー風味)	わかめとカニカマの わさび風味和え	ピーマンの 昆布和え
	大根なます	お多福豆	れんこんの アオサ和え	さつまいもの甘煮	大根漬け
	熱量	412kcal	490kcal	512kcal	489kcal
塩分	3.2g	3.3g	2.7g	4.2g	3.6g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 480kcal
塩分 3.4g

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	
	カレイの ゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜の エスカベッシュ風	さんまの幽庵焼き きのこ添え	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	鱈のレモン焼き	
	豚ヒレかつの 玉子とじ風	鶏肉のはちみつ 味噌漬	グリルチキンの ごま葱酢ソース	豚肉と玉子の 塩炒め	野菜と豚肉の煮物	
	高野豆腐と 野菜の煮物	もちふの 和風あんかけ	かぼちゃの煮物	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	かにとくわいの しんじょ	
	ひじきの煮物	ほうれん草と筍の 煮びたし	高野豆腐の ひすいあんかけ	ひじきの煮物	ごぼうの玉子とじ	
	茶そば	青のりポテト	千切大根の煮物	大根とじゃこの おひたし	いんげんの塩麴炒め	
	わけぎの煮浸し	彩り玉子炒め	いんげんのごま和え	くずし豆腐とれんこん の生姜炒め	中華春雨 豆板醤入 り	
	熱量	276kcal	423kcal	413kcal	348kcal	338kcal
	塩分	2.1g	1.9g	3.0g	1.9g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月2日(火)	5月5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4 (毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2 クロワッサンリッチ2・クロワッサンこしあん 1)
	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

