

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年5月22日(月)～5月26日(金)

おかず コース	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	さわらの粕漬け焼き	豚肉のポン酢たれ	ホキの オニオンソース	チンジャオロース	さばの塩焼き
	鶏ごぼういなり煮	黒はんぺんのフライ	ナスのはさみ揚げ天 (天つゆ付)	カニ玉風	揚げ出し豆腐の 和風あん
	うのはな	大根の味噌炒め	けんちん煮	もやしとにらの 炒め物	筍の煮物
	糸昆布の煮物	野菜入り スクランブルエッグ	ブロッコリーと ウインナーの炒め物	小松菜とツナの レモン風味	くわいとベーコンの 炒め物
	ブロッコリーの タルタルサラダ	もやしと 根菜のサラダ	マカロニサラダ	カリフラワーの カレーピクルス	もずくときゅうりの 酢の物
	金時豆	キャベツの辛子和え	きゅうり漬け	きゅうりの 梅なめ茸和え	枝豆のおかか和え
熱量	316kcal	464kcal	384kcal	370kcal	355kcal
塩分	2.1g	3.2g	3.2g	3.2g	2.0g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 378kcal
塩分 2.7g

お弁当 コース	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	さわらの粕漬け焼き	豚肉のポン酢たれ	ホキの オニオンソース	チンジャオロース	さばの塩焼き
	うのはな	大根の味噌炒め	けんちん煮	もやしとにらの 炒め物	筍の煮物
	糸昆布の煮物	野菜入り スクランブルエッグ	ブロッコリーと ウインナーの炒め物	小松菜とツナの レモン風味	くわいとベーコンの 炒め物
	ブロッコリーの タルタルサラダ	もやしと 根菜のサラダ	マカロニサラダ	カリフラワーの カレーピクルス	もずくときゅうりの 酢の物
	金時豆	キャベツの辛子和え	きゅうり漬け	きゅうりの 梅なめ茸和え	枝豆のおかか和え
	高菜ちりめんごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	502kcal	509kcal	457kcal	514kcal	526kcal
塩分	2.3g	2.2g	2.5g	2.4g	1.6g
アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 502kcal
塩分 2.2g

《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22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	タンドリーチキン	さばの一夕焼き	牛焼肉	鮭の七味焼き	豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ
	イカと野菜の 炒め物	豚肉の ケチャップ炒め	銀ひらすの 西京焼き	鶏肉の煮物	いわしのつみれ天 (天つゆ付)
	マーボー豆腐	ほうれん草の 炒め物	ゴーヤチャンプル	牛肉のしぐれ煮	チキンの ハーブ焼き
	くわいの 辛子風味煮	里芋の青海苔風味	切干大根煮	ホタテ風味フライ	れんこんの ごま炒め
	しろ菜の煮びたし	チンゲン菜の 錦糸和え	ブロッコリーの おかか和え	ほうれん草と ひき肉の和え物	小松菜と ツナの煮物
	ふきの煮物	和風野菜炒め	いんげんと ベーコンの炒め物	糸こんにゃくの たらこ炒め	ピーマンと ちりめん炒め物
	野菜のごま和え	きゅうりと 春雨の酢の物	カリフラワーと ツナのサラダ	大学かぼちゃ	オクラとキャベツの 柚子味噌和え
	豆のサラダ	葉大根と 人参のおかか和え	高菜漬け	大根漬け	赤かぶ大根漬け
	熱量	476kcal	456kcal	486kcal	472kcal
塩分	3.2g	3.2g	3.2g	2.9g	4.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 476kcal
塩分 3.3g

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	
	鱈のレモン焼き	カレイの ゆず胡椒ソース	鱈のパン粉焼き	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)	
	野菜と豚肉の煮物	豚ヒレかつの 玉子とじ風	トマト油淋鶏	グリルチキンの ごま葱酢ソース	豚肉と玉子の 塩炒め	
	かにとくわいの しんじょ	高野豆腐と 野菜の煮物	豆腐と玉子の チャンプル	かぼちゃの煮物	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	
	ごぼうの玉子とじ	ひじきの煮物	さつまいもと人参の そぼろ和え	高野豆腐の ひすいあんかけ	ひじきの煮物	
	いんげんの塩麴炒め	茶そば	揚げと昆布の煮物	千切大根の煮物	大根とじゃこの おひたし	
	中華春雨 豆板醤入 り	わけぎの煮浸し	キノコのソテー ゆず風味	いんげんのごま和え	くずし豆腐とれんこん の 生姜炒め	
	熱量	338kcal	276kcal	387kcal	413kcal	348kcal
	塩分	2.1g	2.1g	2.3g	3.0g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・そば	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月23日(火)	5月26日(金)
	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば
アレルギー	卵、小麦、えび、 さば、大豆、ごま	小麦、そば、さば、 大豆、やまいも、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)
	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

