

2017年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2017年5月29日(月)～6月2日(金)

おかず コース	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
	鶏の七味焼き	赤魚の粕漬け焼き	マーボー豆腐	白身魚の甘酢あんかけ	デミソースヒレカツ
	銀ひらすの西京焼き	豚肉とにらの炒め物	イカのマヨソース	春巻としゅうまい	ひろすの煮物
	しろ菜の煮びたし	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	ブロッコリーのスープ煮	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	カリフラワーのゆずこしょう和え
	ピーマンとちりめんの炒め物	ウインナーのケチャップ炒め	かぼちゃと椎茸の煮物	里芋とちくわの田楽風	金平ごぼう
	春雨ときくらげのごま酢和え	れんこんサラダ	いんげんの白和え	コールスローサラダ	さつま芋の甘煮(レモン風味)
	しば漬け	お多福豆	玉葱サラダ	高菜玉子	わかめの酢味噌和え
熱量	434kcal	344kcal	454kcal	412kcal	404kcal
塩分	3.5g	2.8g	3.5g	3.1g	2.5g
アレルギー	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 410kcal 塩分 3.1g

お弁当 コース	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
	鶏の七味焼き	赤魚の粕漬け焼き	マーボー豆腐	白身魚の甘酢あんかけ	デミソースヒレカツ
	しろ菜の煮びたし	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	ブロッコリーのスープ煮	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	カリフラワーのゆずこしょう和え
	ピーマンとちりめんの炒め物	ウインナーのケチャップ炒め	かぼちゃと椎茸の煮物	里芋とちくわの田楽風	金平ごぼう
	春雨ときくらげのごま酢和え	れんこんサラダ	いんげんの白和え	コールスローサラダ	さつま芋の甘煮(レモン風味)
	しば漬け	お多福豆	玉葱サラダ	高菜玉子	わかめの酢味噌和え
	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん
熱量	487kcal	481kcal	475kcal	477kcal	468kcal
塩分	2.6g	1.8g	1.8g	2.9g	1.6g
アレルギー	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均 熱量 478kcal 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	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
	さわらの粕漬け焼き	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	ホキの香草焼き	プルコギ風牛肉の炒め物	カレイの柚子こしょうソース
	カレー肉じゃが	さばの煮付け	ハムエッグフライ	ブロッコリーとイカの炒め物	豚肉の玉子とじ
	肉団子の甘酢あん	エビのチリ玉子ソース	高野豆腐と野菜の煮物	豆腐しんじょう天	かぼちゃコロッケ
	大根の味噌炒め	マーボーナス	舞茸とピーマンのマヨ炒め	油揚げの味噌炒め	もやしとにらの炒め物
	いもづる煮	チンゲン菜と竹輪の和え物	チンゲン菜のバター醤油炒め	カリフラワーの明太ソース和え	エビしゅうまい
	アスパラと玉葱の炒め物	キャベツとウインナーの炒め物	根菜のうま塩炒め	さつま揚げの甘辛煮	きくらげの煮物
	魚肉ソーセージのマスタード和え	ほうれん草と蒸し鶏のごま和え	カニカマと玉葱の酢の物	マカロニサラダ	人参とツナのサラダ
	うぐいす豆	柚子こんにやく	しば漬け	小松菜の辛子和え	キャベツの粒マスタード和え
	熱量	408kcal	463kcal	450kcal	520kcal
塩分	2.5g	3.8g	4g	4.2g	4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 478kcal 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	
	サーモントラウトの塩焼き	さわらの黄身おろし蒸し	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	ぶりのおろしソースがけ	カレイの香味焼き	
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉の中華あんかけ	鶏肉のはちみつ味噌漬	豚バラ肉のポン酢マスタード	鶏肉の甘酢あんかけ	
	かぼちゃの肉そぼろがけ	豆腐のきのこあんかけ	もちふの和風あんかけ	じゃがいものツナ煮	若竹煮	
	菜の花のおひたし	ほうれん草とカニカマのお浸し	ほうれん草と筍の煮びたし	春雨と野菜のごま油炒め	ほうれん草の白和え	
	切干大根のケチャップ煮	ピーマンの味噌炒め	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	梅しそめん	
	さつまいもの豆腐和え	オクラのおかか和え	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮	
	熱量	349kcal	360kcal	423kcal	351kcal	397kcal
	塩分	2.3g	1.8g	1.9g	2.9g	3.4g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵、乳、小麦	乳・小麦	卵・小麦	

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月30日(火)	6月2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

