

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)
	鮭の塩麹焼き	鶏の生姜焼き	かつおフライの トマト甘酢ソース	マーボー豆腐	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付)
	揚げ出し豆腐の 牛すき仕立て	さばの塩焼き	枝豆入り しんじょうの煮物	春巻と しゅうまい	豚肉の玉子とじ
	チンゲン菜と ちくわの和え物	キャベツと 玉子の中華風	もやしと ツナの炒め物	魚肉ソーセージの 炒め物	高野豆腐の煮物
	ヤングコーンの 甘酢炒め	山菜と 油揚げの煮物	玉子焼き	筍の煮物	ささがき金平
	紅あずまのサラダ	コーンポテトサラダ	人参と 蒸し鶏のサラダ	青パパイヤと わかめのサラダ	きゅうりと カニカマの酢の物
	煮豆	きゅうりの 梅なめ茸和え	葉大根の おかか和え	高菜漬け	柚子こんにやく
熱量	329kcal	395kcal	443kcal	484kcal	442kcal
塩分	3.1g	3.1g	3.2g	3.9g	2.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、かに
週平均					熱量 419kcal 塩分 3.1g

おかず4品	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)
	ホキの きのこあんかけ	鶏肉のきじ焼き	アジの味噌煮	牛肉のオイスター炒 め	サワラの香味焼き
	豚肉の生姜焼き	エビ餃子	ミートボール 甘酢あんかけ	カニ玉風オムレツ	鶏肉の照り焼き
	きんぴらこんにやく	たまご焼き	麩の煮物	ひじきと豆の煮物	筍とさつま揚げの 高菜炒め
金時豆	わかめと玉ねぎの 和え物	きゅうりの酢の物	ささみとピーマンの 中華風	くわいの梅和え	
熱量	428kcal	357kcal	307kcal	383kcal	347kcal
塩分	2.1g	1.7g	2.4g	1.7g	3.0g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦
週平均					熱量 364kcal 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 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

【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



【電子レンジであたためてお召上がり下さい。】

- 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いております。
- ・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。

2017年7月31日(月)～8月4日(金)

お弁当コース	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)
	鮭の塩麹焼き	鶏の生姜焼き	かつおフライの トマト甘酢ソース	マーボー豆腐	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付)
	チンゲン菜と ちくわの和え物	キャベツと 玉子の中華風	もやしと ツナの炒め物	魚肉ソーセージの 炒め物	高野豆腐の煮物
	ヤングコーンの 甘酢炒め	山菜と 油揚げの煮物	玉子焼き	筍の煮物	ささがき金平
	紅あずまのサラダ	コーンポテトサラダ	人参と 蒸し鶏のサラダ	青パパイヤと わかめのサラダ	きゅうりと カニカマの酢の物
	煮豆	きゅうりの 梅なめ茸和え	葉大根の おかか和え	高菜漬け	柚子こんにやく
	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	463kcal	501kcal	507kcal	508kcal	539kcal
塩分	2.5g	3.0g	2.0g	2.7g	1.8g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦、かに
週平均					熱量 504kcal 塩分 2.4g

ときめき御膳コース	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)
	バラ焼き風炒め物	カレイの煮付け	マーボー豆腐	白身魚の 甘酢あんかけ	豚肉となすの 中華味噌炒め
	さばの塩焼き	平牧三元豚の メンチカツ	ホキの磯辺フライ (ソース付)	豚肉の玉子とじ	カニ入り信田巻煮
	春雨の炒め物	山形も煮風	野菜の炒め物	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物	小松菜と ウィンナーの炒め物
	竹輪とピーマンの ねりごま炒め	もやしとにらの マヨ炒め	つきこんにやくの たらこ煮	人参と ひき肉の金平	ひじき煮
	小松菜と ちりめんのおひたし	ミックス野菜の 炒め物	ブロッコリーの サラダ	小松菜と 油揚げの煮物	ほうれん草と えきの玉子とじ
	じゃが芋の ミートソースがけ	キャベツの 煮びたし	れんこんごま和え	ホタテ風味フライ	うの花
	根菜のサラダ (生姜風味)	山菜の梅風味	夏野菜の カレーピクルス	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ	ツナとコーンの サラダ
	こんにやくと わかめの酢の物	高菜玉子	大根なます (柚子風味)	しそ昆布	葉大根の ポン酢和え
	熱量	560kcal	435kcal	499kcal	437kcal
塩分	3.9g	4.1g	4.4g	3.8g	2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに
週平均					熱量 493kcal 塩分 3.8g



2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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	
	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	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	鯖のレモン焼き	カレイの ゆず胡椒ソース	
	鶏肉のはちみつ 味噌漬け	豚バラ肉の ポン酢マスタード	豚肉と玉子の 塩炒め	野菜と豚肉の煮物	豚ヒレかつの 玉子とじ風	
	もちふの 和風あんかけ	じゃがいものツナ煮	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	高野豆腐と 野菜の煮物	
	ほうれん草と筍の 煮びたし	春雨と野菜の ごま油炒め	ひじきの煮物	ごぼうの玉子とじ	ひじきの煮物	
	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	大根とじゃこの おひたし	いんげんの 塩麹炒め	茶そば	
	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	くずし豆腐とれんこんの 生姜炒め	中華春雨 豆板醤入り	わけぎの煮浸し	
	熱量	423kcal	351kcal	348kcal	338kcal	276kcal
	塩分	1.9g	2.9g	1.9g	2.1g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・そば	

サンドイッチ	5日コース(月、火、水、木、金)		3日コース(月、水、金)		2日コース(火、木)	
	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月4日(金)
	ひとくちサンド (たまご・ハム)	ツナとタマゴの サンド	8品目の 彩サンドBOX	ハムカツと たまごのサンド	ハムとレタスの サンド	
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	

麺コース	お届曜日(火曜日、金曜日)		お届曜日(金曜日)	
	8月1日(火)	8月4日(金)	パン いろいろ セット	パンセット1 (小倉小町・いちご小町・スイートポテト 小町各1 黒糖クロワッサン2)
アレルギー	小麦・そば・さば・ 大豆・やまいも	卵・小麦・さば・大豆	卵、乳、小麦、大豆	

※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。
※冷凍おかずについてはお弁当中止中でもご利用可能です。

-----キリトリ線-----

今週の献立についてお聞きます

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

【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 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-----

組コード TEL 20170731-0804
お名前