

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2017年8月21日(月)～8月25日(金)

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

おかず6品コース	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚肉の生姜炒め	イカ心甘酢あんかけ	牛肉のケチャップ炒め	カレイのネギソース
	冬瓜と鶏肉の煮物	エビのチリ玉子ソース	牛肉と野菜の炒め物	すりみ天の煮物	三元豚のメンチカツ
	カリフラワーの柚子こしよう和え	豆腐のなめこあんかけ	糸昆布の煮物	小松菜とツナのレモン風味	蒸し鶏とキャベツのコチュジャン風味
	金平ごぼう	しろなの煮びたし	チンゲン菜とちくわの和え物	人参とちりめんの煮物	ブロッコリーのスープ煮
	チンゲン菜とカニカマのおひたし	きゅうりと春雨の酢の物	コーンポテトサラダ	うのはなのサラダ	マカロニサラダ
	山菜のかつお風味	しば漬け	もやしの赤しそ和え	赤かぶ大根漬け	れんこんのおかか和え
熱量	392kcal	314kcal	369kcal	422kcal	383kcal
塩分	2.7g	3.4g	3.3g	3.6g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに
			週平均	熱量 376kcal 塩分 3.1g	

お弁当コース	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚肉の生姜炒め	イカ心甘酢あんかけ	牛肉のケチャップ炒め	カレイのネギソース
	カリフラワーの柚子こしよう和え	豆腐のなめこあんかけ	糸昆布の煮物	小松菜とツナのレモン風味	蒸し鶏とキャベツのコチュジャン風味
	金平ごぼう	しろなの煮びたし	チンゲン菜とちくわの和え物	人参とちりめんの煮物	ブロッコリーのスープ煮
	チンゲン菜とカニカマのおひたし	きゅうりと春雨の酢の物	コーンポテトサラダ	うのはなのサラダ	マカロニサラダ
	山菜のかつお風味	しば漬け	もやしの赤しそ和え	赤かぶ大根漬け	れんこんのおかか和え
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	梅ごはん
熱量	445kcal	436kcal	459kcal	524kcal	481kcal
塩分	1.7g	2.0g	2.3g	2.3g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、かに
			週平均	熱量 469kcal 塩分 2.1g	

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	いんげんの塩麹炒め
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

おかず4品	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
	天ぷら(キス・かぼちゃ・さつまいも・しとう)	メバルの塩焼き	豚肉ときこのバター炒め	ホキの香草焼き	牛焼肉
	豚肉と野菜の甘辛炒め	ミートボールの甘酢あんかけ	カニ玉風オムレツ	鶏肉の揚げ浸し	エビと玉子の中華炒め
	ザーサイの炒め物	揚げと昆布の煮物	厚揚げとピーマンのスタミナ炒め	アサリとにんにくの芽の炒め物	高野豆腐の煮物
明太ポテサラ	金時豆	きゅうりとハムの中華サラダ	おろしなめたけ	きくらげの酢の物	
熱量	469kcal	282kcal	413kcal	351kcal	417kcal
塩分	1.5g	1.4g	2.1g	1.5g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・えび
			週平均	熱量 386kcal 塩分 1.7g	

ときめき御膳コース	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	鶏の治部煮	カレイの山菜あんかけ	豚肉のデミトマ煮込み	さばの生姜風味
	牛肉と野菜の玉子とじ	水餃子のみぞれあん	チンゲン菜と豚肉の炒め物	たらフライ(ソース付)	合鴨つみれの煮物
	ほうれん草ベーコン炒め	高野豆腐の和風カレー	玉子焼き	キャベツと蒸し鶏のマスタード和え	ジャーマンかぼちゃ
	しんじょの煮物	ちりめんの炒め煮	金平ごぼう	根菜のさっぱり炒め	和風野菜炒め
	カリフラワーの柚子こしよう和え	チンゲン菜とちくわの和え物	ほうれん草のおかか煮	小松菜とウインナーの炒め物	ブロッコリーのスープ煮
	小松菜と小松菜と	こんやくの田楽風	ナスの揚げびたし	がんもの煮物	冬瓜の煮物
コールスローサラダ	きゅうりと春雨の酢の物	人参サラダ	いんげんのサラダ	ツナと枝豆のサラダ	
うぐいす豆	しば漬け	大根のゆかり和え	福神漬	こんにやくとわかめの酢の物	
熱量	509kcal	473kcal	435kcal	453kcal	507kcal
塩分	3.1g	4.2g	3.5g	4.1g	3.4g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに
			週平均	熱量 475kcal 塩分 3.7g	

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)	
	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	
	たまごツナレタスサンド	ハムとレタスのサンド	ハムカツとたまごのサンド	ひとくちサンド(たまご・ハム)	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	
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	

種コース	お昼曜日(火曜日、金曜日)		お昼曜日(金曜日)	
	8月22日(火)	8月25日(金)	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)
夏のめん処おろしそば	冷かけ京うどん			
アレルギー	小麦・そば・さば・大豆	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。

今週の献立についてお聞きします

メッセージ欄(何でも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?

組コード TEL 20170821-0825
お名前

【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)



【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。