

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
おかず6品コース	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	さわらの粕漬け焼き	鶏肉とかぼちゃのクリーム煮	さんま竜田のきのこあんかけ	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風
	イカのマヨソース	鶏ごぼういなり煮	かつおフライ(ソース付)	牛肉の玉子とじ	紫芋と安納芋のコロッケ
	いも煮(山形県郷土料理)	くわいのたらこバター醤油炒め	糸こんにやくと舞茸の炒め物	ちくわと小松菜のカレー炒め	いんげんのおかか煮
	がんもの煮物	マーボー春雨	キャベツの煮びたし	ヤングコーンの甘酢炒め	切干大根煮
	コールスローサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	もやしとピーマンのさっぱり和え	人参のマスタードマリネ	玉葱とツナのサラダ
	角切りしそ昆布	柚子こんにやく	珈琲煮豆	大根漬け	葉大根とちりめんの炒め物
	熱量	457kcal	351kcal	419kcal	360kcal
塩分	3.7g	2.5g	3.6g	3.0g	2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 391kcal
塩分 3.1g

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
おかず4品	豚肉とれんこんの炒め物	ホキの漬焼き	牛肉のバラ焼き	サワラの南部焼き	豚肉のオイスターソース炒め
	メルルーサの照り焼き	チーズキーマカレーコロッケ	ふんわり天	ハンバーグワインデミソース	エビ餃子
	ビーフン	炊き合わせ(がんも、こんにやく、人参)	厚揚げのきあんかけ	大根とちくわの煮物	ピーマンのおかか和え
	きゅうりの酢の物	ポテトサラダ	黒豆	もやしと人参のからし和え	チンゲン菜とかまぼこのお浸し
熱量	392kcal	317kcal	497kcal	281kcal	329kcal
塩分	2.1g	2.3g	1.3g	2.4g	1.8g
アレルギー	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

<<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

週平均 熱量 363kcal
塩分 2.0g

【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。

2017年9月4日(月)～9月8日(金)

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
お弁当コース	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	さわらの粕漬け焼き	鶏肉とかぼちゃのクリーム煮	さんま竜田のきのこあんかけ	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風
	いも煮(山形県郷土料理)	くわいのたらこバター醤油炒め	糸こんにやくと舞茸の炒め物	ちくわと小松菜のカレー炒め	いんげんのおかか煮
	がんもの煮物	マーボー春雨	キャベツの煮びたし	ヤングコーンの甘酢炒め	切干大根煮
	コールスローサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	もやしとピーマンのさっぱり和え	人参のマスタードマリネ	玉葱とツナのサラダ
	角切りしそ昆布	柚子こんにやく	珈琲煮豆	大根漬け	葉大根とちりめんの炒め物
	ごはん	高菜ちりめんごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	513kcal	477kcal	495kcal	482kcal
塩分	2.2g	2.8g	2.2g	2.1g	1.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 481kcal
塩分 2.2g

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
ときめき御膳コース	鮭のムニエル	ハッシュドビーフ	さんまの生姜煮	野菜とつくねの甘酢あん	アジフライ(ソース付)	
	栗コロッケ	エビフライとイカフライ(ソース付)	豚肉と厚揚げのオイスター炒め	さばの塩焼き	牛肉の塩炒め	
	肉団子の甘酢あん	マーボー春雨	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	にらと玉子の炒め物	枝豆入りしんじょうの煮物	
	根菜のうま塩炒め	キャベツの煮びたし	糸こんにやくのたらこ炒め	ピーマンとちりめんの炒め物	ごぼうの中華風炒め	
	さつま揚げと小松菜の煮物	ほうれん草とエリンギの炒め物	切干大根煮	きくらげの煮物	ブロッコリーのバジル炒め	
	カリフラワーの柚子こしょう和え	なすの煮物	かぼちゃのいんど煮	小松菜と舞茸の煮びたし	あざりと小松菜の煮物	
	カニカマのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	れんこんサラダ	マカロニサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	
	大根漬け	もやしの赤しそ和え	ほうれん草の昆布和え	うぐいす豆	赤かぶ大根漬け	
	熱量	475kcal	535kcal	439kcal	461kcal	441kcal
	塩分	3.3g	3.9g	3.1g	3.8g	3.6g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	

週平均 熱量 470kcal
塩分 3.5g

2017年 おおさかパルコープタ食びらすお届け予定表

お届曜日 (金曜日)	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
	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌かけ	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	鯖の味噌煮
	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物	ハンバーグ彩り野菜ソース
	玉子とじ	じゃがいものそばあんかけ	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ	かぼちゃとオクラの煮物
	さつま芋の含め煮	卵の花	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	チャプチェ
	なすのトマトみそかけ	いんげんのおひたし	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	ひじきの煮物
わらびのおかか和え	茄子のごまよごし	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	ツナと白菜の炒め煮	
熱量	362kcal	343kcal	356kcal	365kcal	302kcal
塩分	2.0g	2.1g	1.8g	1.9g	2.7g
アレルギー	卵、小麦	小麦	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

お届曜日	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)	
	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)				
	サンドイッチ	ツナとたまごのサンド	ハムカツとたまごのサンド	たまごツナレタスサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテ)	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				

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)	
	9月5日(火)	9月8日(金)
麺コース	夏のめん処おろしそば	そば道楽
アレルギー	小麦、そば、さば、大豆	小麦、そば、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届けたいです。
※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6品コース
ときめき御膳 おかず4品コース

【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 20170904-0908
お名前