

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2017年9月11日(月)～9月15日(金)

2017年 おおさかパルコープタ食ぴらすお届け予定表

| おかず6品コース | 9月11日(月) | 9月12日(火) | 9月13日(水) | 9月14日(木) | 9月15日(金) |
|----------|-----------------|--------------------|----------------|----------------------|------------------|
| | 秋鮭の ピリ辛ごまソース | 豚肉野菜巻フライ (ソース付) | 海鮮ブルコギ風 炒め物 | 牛すき煮 | カレイの煮付け |
| | 揚げ豆腐 | イカ団子 | 唐揚げチリ風味と 餃子 | さばの塩焼き | 豚肉とピーマンの 甘酢炒め |
| | 小松菜と ツナの煮物 | 大根と油揚げの 炒め物 | うのはな | ブロッコリーと 高野豆腐の中華和え | ピーマン |
| | 肉みそキャベツ | 白菜のおかか煮 | ジャーマンポテト | 玉子焼き | ほたて風味フライ |
| | マカロニサラダ | シャキシャキ ポテトサラダ | 人参と ツナのサラダ | ほうれん草の 白和え | カリフラワーの マリネ |
| | さつま芋の甘煮 | きゅうりの 梅なめ茸和え | うぐいす豆 | 赤かぶ大根漬け | 高菜漬け |
| 熱量 | 373kcal | 412kcal | 435kcal | 377kcal | 318kcal |
| 塩分 | 2.4g | 3.2g | 3.4g | 2.0g | 3.5g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに |

週平均 熱量 383kcal
塩分 2.9g

| お弁当コース | 9月11日(月) | 9月12日(火) | 9月13日(水) | 9月14日(木) | 9月15日(金) |
|--------|-----------------|--------------------|----------------|----------------------|----------------|
| | 秋鮭の ピリ辛ごまソース | 豚肉野菜巻フライ (ソース付) | 海鮮ブルコギ風 炒め物 | 牛すき煮 | カレイの煮付け |
| | 小松菜と ツナの煮物 | 大根と油揚げの 炒め物 | うのはな | ブロッコリーと 高野豆腐の中華和え | ピーマン |
| | 肉みそキャベツ | 白菜のおかか煮 | ジャーマンポテト | 玉子焼き | ほたて風味フライ |
| | マカロニサラダ | シャキシャキ ポテトサラダ | 人参と ツナのサラダ | ほうれん草の 白和え | カリフラワーの マリネ |
| | さつま芋の甘煮 | きゅうりの 梅なめ茸和え | うぐいす豆 | 赤かぶ大根漬け | 高菜漬け |
| | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | わかめごはん |
| 熱量 | 488kcal | 509kcal | 491kcal | 450kcal | 458kcal |
| 塩分 | 1.6g | 2.2g | 1.9g | 1.4g | 3.3g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに |

週平均 熱量 479kcal
塩分 2.1g

| おかず4品 | 9月11日(月) | 9月12日(火) | 9月13日(水) | 9月14日(木) | 9月15日(金) |
|----------------|----------------------|----------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| | ミックスフライ(アジフライ・ミンチカツ) | 豚肉と玉子の 甘辛炒め | 白身フライの 野菜ソースがけ | チキンの欧風ソテー | メルルーサの タルタル焼き |
| | 鶏肉と野菜の 甘辛煮 | サワラの西京焼き | 牛肉の ブラウンソース | 中華炒め(エビ) | ハンバーグ おろしポン酢 |
| | ジャーマンポテト | ひじきの煮物 | 大根とさつま揚げの 煮物 | 冬瓜と干し椎茸の 生姜あん | もやしとあげの オイスターソース炒め |
| きゅうりの 梅昆布和え | カリフラワーと コーンのサラダ | 茶花豆 | きゅうりとわかめ の酢の物 | ブロッコリーとれんこん のわさびマヨ | |
| 熱量 | 389kcal | 368kcal | 431kcal | 323kcal | 305kcal |
| 塩分 | 1.8g | 1.9g | 3.5g | 1.9g | 3.4g |
| アレルギー | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦 | 卵・乳・小麦・エビ | 卵・乳・小麦 |

<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 2.5g

【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 | 9月11日(月) | 9月12日(火) | 9月13日(水) | 9月14日(木) | 9月15日(金) |
|--------------------|----------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 豚すき煮 | カレイの ねぎソース | チンジャオロース | さわらの粕漬焼き | デミソース ヒレカツ |
| | いわしのつみれ天 (天つゆ付) | 鶏の七味焼き | エビ寄せフライ | 揚げしゅうまいの 中華あん | おでん |
| | あさりと 野菜の炒め物 | マカロニの トマトクリーム | 厚揚げの煮物 | ほうれん草 ベーコン炒め | チンゲン菜と ひき肉の炒め物 |
| | ウィンナーと野菜の ケチャップ炒め | キャベツと 玉子の中華風 | つきこんにゃくの たらこ煮 | ヤングコーンの 甘酢炒め | 白菜とツナの 煮物 |
| | 小松菜のごま和え | いんげんと ちりめんの炒め煮 | チンゲン菜の 錦糸和え | ブロッコリーの おかか和え | イタリアン野菜の 炒め物 |
| | 糸昆布の煮物 | くわいの 辛子風味煮 | 人参と きくらげの炒め物 | ささがき金平 | 小松菜と もやしのおひたし |
| ブロッコリーの タルタルサラダ | きゅうりと 春雨の酢の物 | コーンポテト サラダ | コールスロー サラダ | ひじきと野菜の ごまマヨ和え | |
| 玉葱の さっぱり和え | 金時豆 | れんこんの 青さ and え | しば漬け | きゅうり漬け | |
| 熱量 | 549kcal | 442kcal | 455kcal | 461kcal | 444kcal |
| 塩分 | 3.1 g | 3.5 g | 3.7 g | 4.3 g | 4.0 g |
| アレルギー | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび、かに | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 |

週平均 熱量 470kcal
塩分 3.7g

| 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 そば和え | 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 | ぐずし豆腐とれんこんの 生姜炒め | |
| 熱量 | 338kcal | 276kcal | 387kcal | 413kcal | 348kcal |
| 塩分 | 2.1 g | 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 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)

| サンドイッチ | 9月11日(月) | 9月12日(火) | 9月13日(水) | 9月14日(木) | 9月15日(金) |
|--------|---------------------|-----------------|-----------------|-----------|----------------|
| | ひとくちサンド (たまご・ハム) | 8品目の 彩サンドBOX | バラエティ BOXサンド | タマゴBOX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 | お届け日(火曜日、金曜日) | | お届け日(金曜日) | |
|-------|------------------|------------|-------------------|--|
| | 9月12日(火) | 9月15日(金) | 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 | 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。

今週の献立についてお聞きします

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?

キリトリ線

組コード TEL 20170911-0915
お名前