

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)
おかず6品コース	イカ天 甘酢あんかけ	鶏のくわ焼き	さばの塩焼き	照り焼き ハンバーグ	おでん
	すりみ天の煮物	エビのマヨソース	揚げ出し豆腐の おろしあん	紅ズワイガニの クリームコロッケ	牛肉のアップル ジンジャー風味
	ほうれん草 ベーコン炒め	高野豆腐の煮物	小松菜と ウィンナーの炒め物	衣笠煮 (京都府郷土料理)	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物
	玉子焼き	れんこんの ごま和え	平春雨の炒め物	ピーマンと ちりめんの炒め物	カレービーフン
	コールスローサラダ	きゅうりと ツナのサラダ	大根なます (柚子風味)	和風ポテトサラダ	いんげんの白和え
	ミニ大福	赤かぶ大根漬け	きゅうり漬け	珈琲煮豆	葉大根の ちりめん炒め
	熱量	359kcal	437kcal	383kcal	396kcal
塩分	3.0g	3.9g	1.9g	3.0g	3.3g
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、かに
			週平均	熱量 382kcal 塩分 3.0g	

2017年10月9日(月)～10月13日(金)

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)
お弁当 コース	イカ天 甘酢あんかけ	鶏のくわ焼き	さばの塩焼き	照り焼き ハンバーグ	おでん
	ほうれん草 ベーコン炒め	高野豆腐の煮物	小松菜と ウィンナーの炒め物	衣笠煮 (京都府郷土料理)	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物
	玉子焼き	れんこんの ごま和え	平春雨の炒め物	ピーマンと ちりめんの炒め物	カレービーフン
	コールスローサラダ	きゅうりと ツナのサラダ	大根なます (柚子風味)	和風ポテトサラダ	いんげんの白和え
	ミニ大福	赤かぶ大根漬け	きゅうり漬け	珈琲煮豆	葉大根の ちりめん炒め
	栗ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	499kcal	544kcal	544kcal	501kcal
塩分	2.2g	2.9g	1.4g	2.4g	2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに
			週平均	熱量 507kcal 塩分 2.2g	

2017年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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
土日 用冷凍 おかず	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	鱈のレモン焼き	カレイの ゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜の エスカパッシュ風	ぶりの おろしソースがけ
	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	鶏肉のはちみつ 味噌漬け	豚バラ肉の ポン酢マスタード
	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	もちふの 和風あんかけ	じゃがいものツナ煮
	ひじきの煮物	ごぼうの玉子とじ	ひじきの煮物	ほうれん草と筍の 煮びたし	春雨と野菜の ごま油炒め
	大根とじゃこの おひたし	いんげんの 塩麹炒め	茶そば	青のりポテト	茄子の味噌煮込み
	ぐ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	彩り玉子炒め	おくらのおひたし
	熱量	348kcal	338kcal	276kcal	423kcal
塩分	1.9g	2.1g	2.1g	1.9g	2.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・そば	卵、乳、小麦	乳・小麦

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)
おかず4品	アカウオの みりん焼き	ハンバーグ ワインデミソース	アジの幽庵焼き	豚肉と玉子の 甘辛炒め	白身フライ 野菜ソース
	鶏肉ときのこの レモンハニースソース	大根とアサリの煮物	牛焼肉	エビ餃子	鶏肉の とんちゃん焼き
	玉子焼き・ウィンナー	焼き野菜の 柚子胡椒ジュレ	大豆ひじき煮	玉葱ニラの中華炒め	白菜椎茸揚げ煮
	わかめの酢の物	昆布の子和え	おくらのおかか和え	豆と豆乳のサラダ	中華サラダ
熱量	400kcal	273kcal	442kcal	296kcal	411kcal
塩分	2.7g	2.2g	2.0g	2.0g	2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦
			週平均	熱量 364kcal 塩分 2.3g	

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)
ときめき 御膳 コース	豚の角煮	カレイの煮付け	ハンバーグ きのこ入りデミソース	さんま竜田の 生姜風味	味噌ヒレカツ
	たらのフライ (ソース付)	豚肉とにらの 玉子炒め	エビのマヨソース	牛肉と 野菜の炒め物	カニ入り信田巻煮
	ねぎ焼き	ナスとそぼろの 味噌炒め	白菜と豚肉の ポン酢和え	チンゲン菜の バター醤油炒め	ポテトと竹輪の 青さ風味
	キャベツの 煮びたし	くわいの甘酢炒め	れんこん金平	春雨のうま塩炒め	もやしとツナの 炒め物
	ウィンナーの ケチャップ炒め	チンゲン菜と 竹輪の和え物	ほうれん草と ツナの和え物	ブロッコリーの スープ煮	人参とピーマンの 甘辛炒め
	つきこんにやくの ごま風味炒め	平春雨の炒め物	糸昆布の煮物	ひじき煮	ほうれん草の 醤油麹和え
	ごぼうサラダ	千切り ポテトサラダ	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ	マカロニサラダ	うの花と豆の サラダ
大学芋	赤かぶ大根漬け	金時豆	高菜玉子	きゅうり漬け	
熱量	510kcal	434kcal	439kcal	502kcal	442kcal
塩分	3.6g	4.4g	3.4g	3.3g	3.8g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに
			週平均	熱量 465kcal 塩分 3.7g	

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)	
サンドイッチ	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	
	ひとくちサンド (たまご・ツナ)	8品目の 彩サンドBOX	バラエティ BOXサンド	ハムサラダと 厚焼玉子のサンド	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	

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)	
	10月10日(火)	10月13日(金)
種コース	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

※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。

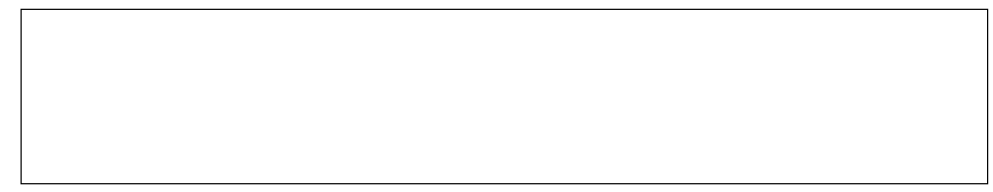
【夕食サポート専用ダイヤル】
0120-114-179
携帯電話:0570-001-511 (有料)
PHS・IP電話:072-856-7649 (有料)

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。



今週の献立についてお聞きします

メッセ-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
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 2017109-1013
お名前