

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
おかず6品コース	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	あんこうのボン酢たれ	鶏肉の玉子とじ	さばの味噌煮	マーボー豆腐
	たこのつみれと野菜の煮物	豚肉と白菜の卵炒め	イカ入りはんぺんの煮物	つくねの照り焼き	エビと平春雨のカレー炒め
	ブロッコリーのクリーム煮	ねぎ焼き	山菜と油揚げの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	根菜の和え物
	ほうれん草としめじのおひたし	ジャーマンポテト	つきこんにやくのたらこ煮	里芋と人参のだし煮	人参しりしり(沖縄県郷土料理)
	カニカマとわかめの中華風酢の物	パンキンサラダ	千切りポテトサラダ	マカロニサラダ	小松菜とちりめんのおひたし
	葉大根のおかか和え	うぐいす豆	きゅうり漬け	れんこん青さ和我	さつま芋の甘煮
	熱量	330kcal	379kcal	350kcal	421kcal
塩分	2.8g	2.4g	3.8g	2.8g	3.5g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 380kcal  
塩分 3.1g

2017年11月13日(月)～11月17日(金)

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
お弁当コース	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	あんこうのボン酢たれ	鶏肉の玉子とじ	さばの味噌煮	マーボー豆腐
	ブロッコリーのクリーム煮	ねぎ焼き	山菜と油揚げの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	根菜の和え物
	ほうれん草としめじのおひたし	ジャーマンポテト	つきこんにやくのたらこ煮	里芋と人参のだし煮	人参しりしり(沖縄県郷土料理)
	カニカマとわかめの中華風酢の物	パンキンサラダ	千切りポテトサラダ	マカロニサラダ	小松菜とちりめんのおひたし
	葉大根のおかか和え	うぐいす豆	きゅうり漬け	れんこん青さ和我	さつま芋の甘煮
	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	477kcal	456kcal	454kcal	575kcal
塩分	2.0g	2.3g	2.2g	1.9g	2.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 495kcal  
塩分 2.1g

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
おかず4品	肉豆腐	サバのみぞれ味噌煮	豚肉ときのこのスタミナ焼炒め	アサリと野菜の中華炒め	焼鳥
	白身フライ野菜トマトソース	チーズinハンバーグ	カニしゅうまい	肉団子の黒酢あんかけ	カニ玉風オムレツ
	ピーマンともやしの炒め物	れんこんとちくわのきんぴら	ビーフンの炒め物	大根の旨煮	炊き合わせ(がんも・人参・こんにやく)
	柚子香りこんにやく	うぐいす豆	ポテト磯辺揚げ	さつまいもサラダ	コールスローサラダ
熱量	442kcal	380kcal	362kcal	343kcal	386kcal
塩分	2.9g	2.7g	1.5g	2.3g	3.0g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・カニ	卵・乳・小麦	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 かつゆ(10g)10kcal 塩分0.4g  
週平均 熱量 383kcal  
塩分 2.5g

【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。



【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

2017年11月13日(月)～11月17日(金)

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
ときめき御膳コース	豚の角煮	エビフライとイカフライ(ソース付)	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	味噌レレカツ
	たらのフライ(ソース付)	合鴨つみれと野菜の煮物	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	白菜と豚肉のボン酢和え	チンゲン菜のバター醤油炒め	ポテトと竹輪の青さ風味
	ウインナーのケチャップ炒め	くわいの甘酢炒め	れんこんと人参のごま炒め	春雨のうま塩炒め	もやしとツナの炒め物
	つきこんにやくのごま風味炒め	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
	カリフラワーの明太ソース和え	平春雨の炒め物	糸昆布の煮物	ひじき煮	ほうれん草の醤油和え
	人参サラダ	千切りポテトサラダ	きゅうりと蒸し鶏の和え物	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	金時豆	柚子こんにやく	白菜のピリ辛漬	
熱量	473kcal	519kcal	432kcal	492kcal	442kcal
塩分	3.7g	4.2g	3.4g	3.3g	3.8g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦、かに

週平均 熱量 472kcal  
塩分 3.7g

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	鮭の湯葉あんかけ	鯖の味噌煮	さわらの黄身おろし蒸し	ホキの磯天和風あん	鱈のトマトマリネ
	牛肉ときのこの炒め物	ハンバーグ彩り野菜ソース	鶏肉の中華あんかけ	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の香草焼き
	高野豆腐の玉子とじ	かぼちゃとオクラの煮物	豆腐のきのこあんかけ	白菜の煮びたし	かぼちゃと椎茸の含め煮
	揚げと昆布の煮物	チャブチ	ほうれん草とカニカマのお浸し	玉子とじ煮	ほうれん草のオイスターソース炒め
	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	ピーマンの味噌炒め	茄子の生姜醤油	カリフラワーのサラダ
	春雨の中華和え	ツナと白菜の炒め煮	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんのごま和え
	熱量	365kcal	302kcal	360kcal	372kcal
塩分	1.9g	2.7g	1.8g	1.9g	1.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生

お届曜日 (金曜日)	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)	
	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月17日(金)
サンドイッチ	たまごツナレタスサンド	ハムとレタスのサンド	照り焼きチキンと玉子のサンド	ひとくちサンド(たまご・ツナ)	タマゴBOX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)	11月14日(火)		11月17日(金)	
	麺コース	めん処 天ぶらうどん	めん処 きつねそば	
アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、ごま	小麦、そば、さば、大豆、やまいも、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。

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 20171113-1117  
お名前