

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
おかず6品コース	秋鮭の ピリ辛ごまソース	ハンバーグ オニオンソース	さばの塩焼き	チンジャオロース	まぐろの竜田揚げ (天つゆ付)
	デミソースの メンチカツ	白身魚の チリ風味	肉じゃが	カニ玉風	里芋と豚肉の ごま味噌煮
	小松菜とツナの煮物	高野豆腐の煮物	竹輪と小松菜の カレー炒め	チンゲン菜と しめじの煮びたし	白菜の 卵とじ
	こんにゃく田楽	大根の コンソメ煮	糸昆布の 子とえ	細切り金平	フジリの トマトクリーム
	コーンポテトサラダ	根菜の ちりめん風味サラダ	野菜のごま和え	人参サラダ	コールスロー サラダ
	金時豆	きゅうりの酢の物	山菜のかつお風味	葉大根の おかか和え	もやしの 赤しそ和え
	熱量	415kcal	340kcal	370kcal	351kcal
塩分	2.3g	2.9g	2.1g	2.7g	2.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 382kcal
塩分 2.4g

2017年12月4日(月)～12月8日(金)

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
お弁当コース	秋鮭の ピリ辛ごまソース	ハンバーグ オニオンソース	さばの塩焼き	チンジャオロース	まぐろの竜田揚げ (天つゆ付)
	小松菜とツナの煮物	高野豆腐の煮物	竹輪と小松菜の カレー炒め	チンゲン菜と しめじの煮びたし	白菜の 卵とじ
	こんにゃく田楽	大根の コンソメ煮	糸昆布の 子とえ	細切り金平	フジリの トマトクリーム
	コーンポテトサラダ	根菜の ちりめん風味サラダ	野菜のごま和え	人参サラダ	コールスロー サラダ
	金時豆	きゅうりの酢の物	山菜のかつお風味	葉大根の おかか和え	もやしの 赤しそ和え
	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量	474kcal	480kcal	534kcal	508kcal
塩分	2.4g	2.4g	1.7g	2.0g	1.8g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 499kcal
塩分 2.1g

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	
	さわらの 黄身おろし蒸し	ホキの磯天 和風あん	ぶりの おろしソースがけ	カレイの香味焼き	サーモントラウトの 塩焼き	
	鶏肉の 中華あんかけ	牛肉の炒め物 (トマト風味)	豚バラ肉の ボン酢マスタード	鶏肉の 甘酢あんかけ	ハンバーグ 玉ねぎソース	
	豆腐の きのこあんかけ	白菜の煮びたし	じゃがいものツナ煮	若竹煮	かぼちゃの 肉そぼろがけ	
	ほうれん草と カニカマのお浸し	玉子とじ煮	春雨と野菜の ごま油炒め	ほうれん草の 白和え	菜の花のおひたし	
	ピーマンの 味噌炒め	茄子の生姜醤油	茄子の味噌煮込み	梅しそめん	切干大根の ケチャップ煮	
	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	おくらのおひたし	れんこんの甘辛煮	さつまいもの 豆腐和え	
	熱量	360kcal	372kcal	351kcal	397kcal	349kcal
	塩分	1.8g	1.9g	2.9g	3.4g	2.3g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・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)	
	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月8日(金)
サンドイッチ	ツナとたまごの サンド	バラエティ BOXサンド	ひとくちサンド (ハムチーズ・ポテト)	ハムとレタスの サンド	ハムサラダと 厚焼玉子のサンド	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	卵・乳・小麦

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)	
	12月5日(火)	12月8日(金)
麺コース	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	小麦・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します

【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 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?

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

組コード TEL 20171204-1208
お名前

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
おかず4品	エビチリ	牛の柳川風	メバルのみりん焼き	八宝菜	カレイの生姜おろし ソース
	豚焼肉	サバの塩焼き	ハンバーグ トマトソース	カニしゅうまい	鶏肉の照り焼き
	切干大根の煮物	炊き合わせ(高野豆 腐・こんにゃく・人参)	大豆ひじき煮	玉ねぎニラの炒め物	ビーフン炒め
	玉ねぎときゅうりの 酢の物	ゆず広島菜	マカロニサラダ	黒豆	オクラのなめ茸和え
熱量	299kcal	471kcal	292kcal	354kcal	453kcal
塩分	1.6g	1.7g	1.3g	1.6g	2.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・エビ・カニ	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 374kcal
塩分 1.8g

【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。

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
ときめき御膳コース	牛肉の生姜炒め	サンマのおろし煮	マーボー豆腐	ブリの照り焼き	チキンカツ デミソース
	アジの落とし揚げ	豚肉の玉子とじ	紅ズワイガニ クリームコロッケ	厚揚げと豚肉の オイスター炒め	イカ入り はんぺんの煮物
	厚揚げとなすの 田楽風	山形いも煮風	豚肉とにらの 玉子炒め	キャベツと あさりの炒め物	ほうれん草 ベーコン炒め
	小松菜と ウインナーの炒め物	チンゲン菜と 竹輪の和え物	白菜のおかか煮	竹輪と小松菜の カレー炒め	金平ごぼう
	ひじき煮	グリル野菜の 炒め物	しゅうまい	春菊の トマト味噌炒め	ブロッコリーの ごま和え
	平春雨の炒め物	油揚げの味噌炒め	かぶの煮物	切干大根煮	ヤングコーンの 甘酢炒め
	玉葱とツナの サラダ	人参と蒸し鶏の サラダ	ポテトサラダ	玉葱と カニカマの酢の物	コールスロー サラダ
金時豆	いんげんの 昆布和え	しば漬け	高菜漬け	大学芋	
熱量	474kcal	445kcal	561kcal	400kcal	486kcal
塩分	3.1g	3.0g	3.7g	4.1g	4.2g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび、かに

届きましたら冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召上がりください。

週平均 エネルギー 473kcal
塩分 3.6g

夕食びらす
★生野菜サラダ ★サンドイッチ ★パンセット ★麺コース ★冷凍おかず
セット
是非ご利用ください♪