

2018年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

おかず6品コース	1月4日(木)	1月5日(金)
	豚肉の生姜炒め	さわらの粕漬け焼き
	ホキの磯辺フライ(ソース付)	鶏とナスの土佐煮
	ごぼうと昆布の金平	春雨のうま塩炒め
	スクランブルエッグ	しゅうまい
	大根なます(柚子風味)	かぼちゃサラダ
	黒豆	葉大根とちりめんの炒め物
熱量	399kcal	397kcal
塩分	3.0g	2.5g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 398kcal
塩分 2.8g

お弁当コース	1月4日(木)	1月5日(金)
	豚肉の生姜炒め	さわらの粕漬け焼き
	ごぼうと昆布の金平	春雨のうま塩炒め
	スクランブルエッグ	しゅうまい
	大根なます(柚子風味)	かぼちゃサラダ
	黒豆	葉大根とちりめんの炒め物
	ごはん	山菜ごはん
熱量	469kcal	522kcal
塩分	1.7g	2.6g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 496kcal
塩分 2.2g

おかず4品	1月4日(木)	1月5日(金)
	牛焼肉	ミックスフライ(アジフライ・ロースカツ)
	エビ餃子	ハンバーグ ワインデミソース
	炊き合わせ(高野豆腐・ふき)	ナスの煮物
	卵の花ポテトサラダ	おくらとしらすの和え物
熱量	378kcal	351kcal
塩分	2.7g	2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・エビ	乳・小麦

濃口醤油(5g)3.6g 週平均 熱量 365kcal
塩分 2.4g

【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
※31日(日)はあさ9時～夕方5時

ときめき御膳コース	1月4日(木)	1月5日(金)
	ブリと野菜の煮物	鶏のから揚げ
	牛肉とエリンギの炒め物	揚げ出し豆腐のチリ玉子ソース
	ナスと玉葱の香味和え	焼ビーフン
	ひじき入りうの花	かぶの煮物
	小松菜とちりめんのおひたし	いんげんとベーコンの炒め物
	つきこんにやくの炒め物	ほうれん草とツナの煮物
	紅あずまのサラダ	細切りごぼうサラダ
	きゅうり漬け	葉大根のおかか和え
	熱量	447kcal
塩分	3.9g	3.0g
アレルギー	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 エネルギー 495kcal
塩分 3.5g

2018年も良いお年でありますように。良いお年をお迎えください。



2018年1月4日～1月5日

お届け日 (金曜日)

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	
	さわらの香醋ソース	さばの煮付け	サーモントラウトの塩焼き	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	
	豚肉の甘酒みそ炒め	ごぼう入り肉豆腐	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物	
	高野豆腐のかに風味あんかけ	じゃが芋のカレーコンソメ炒め	かぼちゃの肉そぼろがけ	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ	
	さつまいもと昆布の煮物	小松菜と千切大根のごましょうゆ	菜の花のおひたし	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	
	冬瓜の土佐煮	ブロッコリーのジュレサラダ	切干大根のケチャップ煮	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	
	ほうれん草のバターソテー	茎わかめの当座煮	さつまいもの豆腐和え	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	
	熱量	340kcal	311kcal	349kcal	356kcal	365kcal
	塩分	2.3g	2.8g	2.3g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・落花生	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	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
	お休み	お休み	お休み	たまごBOXサンド	たまごとツナレタスサンド
アレルギー	お休み			卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	1月1日(月)	1月5日(金)
	お休み	めん処 きつねうどん 小麦・さば・大豆ごま
アレルギー	お休み	

お届け日 (金曜日)

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	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

- 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
- 今週良かった献立は何ですか?
- 今週おいしくなかった献立は何ですか?
- 今後入っていたら嬉しい献立は何ですか?

キリトリ線

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

組コード TEL

お名前