

2018年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
おかず6品コース	天ぷら(天つゆ付)	おでん	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	カレイの山菜あんかけ	鶏の唐揚げ(カレー風味)
	豚すき煮	揚げしゅうまいのあんかけ	さんまボン酢たれ	牛肉のアップルジューズ風味	ブロッコリーとエビの炒め物
	糸昆布の子和え	ジャーマンポテト	小松菜と舞茸の煮物	ナスと厚揚げの肉味噌だれ	あさりと野菜の炒め物
	筍の煮物	いんげんのおかか煮	魚肉ソーセージの炒め物	チンゲン菜とカニカマの煮物	れんこんの煮物
	菜の花の辛子和え	うのはなのサラダ	カリフラワーの柚子風味	ポテトとキャベツのサラダ	きゅうりとツナの酢の物
	白菜の浅漬け	金時豆	しば漬け	大根のゆかり和え	福神漬け
熱量	386kcal	445kcal	344kcal	364kcal	415kcal
塩分	2.1g	3.4g	3.7g	2.8g	3.5g
アレルギー	小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 391kcal
塩分 3.1g

2018年2月19日(月)～2月23日(金)

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付)	おでん	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	カレイの山菜あんかけ	鶏の唐揚げ(カレー風味)
	糸昆布の子和え	ジャーマンポテト	小松菜と舞茸の煮物	ナスと厚揚げの肉味噌だれ	あさりと野菜の炒め物
	筍の煮物	いんげんのおかか煮	魚肉ソーセージの炒め物	チンゲン菜とカニカマの煮物	れんこんの煮物
	菜の花の辛子和え	うのはなのサラダ	カリフラワーの柚子風味	ポテトとキャベツのサラダ	きゅうりとツナの酢の物
	白菜の浅漬け	金時豆	しば漬け	大根のゆかり和え	福神漬け
	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量	456kcal	498kcal	451kcal	478kcal	508kcal
塩分	1.6g	2.7g	2.5g	2.2g	2.3g
アレルギー	小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 478kcal
塩分 2.3g

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
おかず4品	天ぷら(あんころ・かぼちゃ・竹輪・れんこん)	赤魚の塩焼き	牛肉のオイスター炒め	メルルーサの照り焼き	鶏肉の寄せ鍋風
	鶏肉のきじ焼き	ハンバーグホワイトソース	エビ餃子	麻婆豆腐	ほたて風味フライ
	ツナピーフン	炊き合わせ(人参・椎茸・高野)	きんぴらごぼう	ナスの揚げ浸し	こつぶ揚げのトマト煮
	こんにやくきんぴら	もやしの炒め物	しそ昆布	きゅうりの酢の物	お多福豆
熱量	469kcal	313kcal	419kcal	373kcal	243kcal
塩分	2.2g	2.1g	1.7g	3.3g	0.7g
アレルギー	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦・エビ	乳・小麦・落花生	乳・小麦

※目安：ご自宅で調味料をかけた場合の熱量と塩分量
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 2.0g

【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。



【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

2018年2月19日(月)～2月23日(金)

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
ときめき御膳コース	天ぷら(天つゆ付)	鶏肉の生姜焼き	おでん	豚肉のごまだれ	さばの味噌煮
	肉団子の甘酢あん	ブロッコリーとイカの炒め物	厚揚げと豚肉のオイスター炒め	フィッシュカツ	カレー肉じゃが
	ほうれん草と蒸し鶏の煮びたし	しんじょうの煮物	チキンナゲット	なすと玉葱のポン酢和え	チンゲン菜とひき肉の炒め物
	切干大根煮	マカロニの明太ソース和え	もやしとにらのマヨ炒め	大根とツナの炒め物	れんこんの金平
	小松菜ともやしの玉子炒め	チンゲン菜の錦糸和え	ほうれん草とひき肉の和え物	ブロッコリーのスープ煮	いんげんとしめじのおひたし
	ごぼうの中華風炒め	キャベツの煮びたし	きくらげの煮物	かぼちゃの煮物	スクランブルエッグ
こんにやくとわかめの酢の物	人参サラダ	グリン野菜のピクルス	根菜のサラダ	コールスローサラダ	
きゅうり漬け	金時豆	葉大根のおかか和え	白菜のピリ辛漬け	しば漬け	
熱量	517kcal	460kcal	418kcal	527kcal	455kcal
塩分	3.3g	3.4g	4.1g	3.1g	3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦

週平均 熱量 475kcal
塩分 3.4g

夕食がらす ★サンドイッチ ★生野菜サラダ ★パンセット
是非ご利用ください！

2018年 おおさかパルコープタ食がらすお届け予定表

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	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ	さわらの香醋ソース
	牛肉ときのこの炒め物	ハンバーグ彩り野菜ソース	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の甘酒みそ炒め
	高野豆腐の玉子とじ	かぼちゃとオクラの煮物	玉子とじ	じゃがいものそぼろあんかけ	高野豆腐のかに風味あんかけ
	揚げと昆布の煮物	チャプチェ	さつま芋の含め煮	卵の花	さつまいもと昆布の煮物
	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	なすのトマトみそがけ	いんげんのおひたし	冬瓜の土佐煮
	春雨の中華和え	ツナと白菜の炒め煮	わらびのおかか和え	茄子のごまよごし	ほうれん草のバターソテー
熱量	365kcal	302kcal	362kcal	343kcal	340kcal
塩分	1.9g	2.7g	2.0g	2.1g	2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦	卵・乳・小麦・かに

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)	
	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
サンドイッチ	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
	タマゴBOXサンド	8品目の彩サンドBOX	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)	こだわりたまごとレタスのサンド	バラエティ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	卵・乳・小麦

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)	
	2月20日(火)	2月23日(金)
種コース	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば
	パンいろいろセット	パンセット2(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・メープルワッフル2)
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
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(何でもご自由に記入下さい)

【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか?
O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?

組コード TEL 20180219-0223
お名前