

## 2024年 おおさかパルコープ食サポート・献立表

おかず6品コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	赤魚のバター醤油焼き	ハニーマスタードチキン	あじのメンチカツ	豚肉の梅りんごソース	イカ天甘酢あんかけ
	豚肉入り韓国風マヨ和え	春巻き	牛肉と野菜の炒め物	海鮮しゅうまい	鶏のねぎ塩炒め
	つきこんにやくの炒め物	いんげんとしらすの炒め煮	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	春雨とわかめのツナ和え	もやしとにらの炒め物
	小松菜とウインナーの炒め物	ひじき煮	カリフラワーのオニオンクリーム和え	かぼちゃの煮物	ほうれん草とえのきのおひたし
	人参サラダ	ブロッコリーとかにかまのサラダ	野菜のマリネ	ポテトサラダ	キャベツのごまマヨ和え
	黒豆	しば漬け	葉大根のおかか和え	千切りたくあん漬け	しそ昆布
熱量/塩分	335kcal 2.7g	453kcal 3.3g	346kcal 2.2g	380kcal 2.6g	403kcal 3.7g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・小麦

週平均 熱量 383kcal  
塩分 2.9g

おかず4品コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	エビのマヨネーズソース添え	豚肉のオイスターソース炒め	カレイの甘酢あんかけ	牛肉の柳川風	サバの味噌煮
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	もやしと玉子のカニカマあんかけ	麻婆豆腐	かに風味シューマイ	つくねのきのこソースがけ
	糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め	たらこスパゲティ	ナスの生姜かつお和え	大根の照り焼き風煮	ジャーマンポテト
	うぐいす豆	れんこんとわかめのシーザー和え	青のりポテトサラダ	バジルカルボナーラサラダ	小松菜と玉ねぎのボン酢和え
熱量/塩分	331kcal 1.9g	348kcal 3.4g	386kcal 2.4g	340kcal 3.3g	397kcal 2.1g
アレルギー	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳

週平均 熱量 360kcal  
塩分 2.6g

ときめき御膳コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	牛皿風	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ)	鶏ときのこのバター醤油風味炒め	サバの煮付け	カツとじ煮
	イトヨリと豆腐の生姜あんかけ	大根の中華そばあん	アサリと干しエビのニラ玉炒め	豆腐の肉味噌	山芋と海鮮のとろっと焼き
	炊き合わせ(がんと・人参・ふき)	白菜とあげの煮浸し	糸こんにやくとさつま揚げの甘辛炒め	切干大根煮	ませそば風
	つきこんにやくのたらこ煮	バジルポテトサラダ	炊き合わせ(南瓜・人参)	もやしのマヨネーズ和え	菜の花のごま和え
	さつまいもの煮物	しゅうまいチリソース	キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め	ナスの生姜かつお削り節和え	人参とさつまあげの金平
	エリンギと玉ねぎの炒め物	高野豆腐の煮物	ブロッコリーのシーザーチーズ和え	ごぼうとちくわのおかか煮	椎茸とこんにやくの煮物
	もやしとわかめの酢の物	菜の花の白だし和え	ほうれん草のからし和え	おろしなめたけ	ごぼうサラダ
五目豆煮	いんげんの白和え	高菜	黒豆	もずくときゅうりの酢の物	
熱量/塩分	440kcal 3.0g	446kcal 3.2g	505kcal 3.5g	463kcal 2.4g	447kcal 4.1g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

週平均 熱量 460kcal  
塩分 3.2g

## 2024年4月29日(月)~5月3日(金)

お弁当コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	赤魚のバター醤油焼き	ハニーマスタードチキン	あじのメンチカツ	豚肉の梅りんごソース	イカ天甘酢あんかけ
	つきこんにやくの炒め物	いんげんとしらすの炒め煮	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	春雨とわかめのツナ和え	もやしとにらの炒め物
	小松菜とウインナーの炒め物	ひじき煮	カリフラワーのオニオンクリーム和え	かぼちゃの煮物	ほうれん草とえのきのおひたし
	人参サラダ	ブロッコリーとかにかまのサラダ	野菜のマリネ	ポテトサラダ	キャベツのごまマヨ和え
	黒豆	しば漬け	葉大根のおかか和え	千切りたくあん漬け	しそ昆布
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量/塩分	476kcal 2.0g	516kcal 2.3g	488kcal 2.3g	493kcal 1.7g	495kcal 2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 494kcal  
塩分 2.1g

食べごたえ4品コース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	ブルコギ風牛肉の炒め物	白身フライのピスコ風ソース	酢豚風炒め	バーベキューチキン	ホキの香草焼き
	まぐろメンチカツ	しろ菜と豚肉の中華炒め	サーモンマヨフライ	イカフリッター(青さ風味)	鶏とごぼうの炒め物
	小松菜としらすのおひたし	糸昆布の煮物	野菜の彩りしんじょう煮	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	ほたて風味フライ
	切干大根のサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	ひじきとくわいのサラダ	ブロッコリーとチーズのサラダ
熱量/塩分	411kcal 3.1g	497kcal 2.3g	413kcal 3.1g	411kcal 2.2g	369kcal 2.6g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに

週平均 熱量 420kcal  
塩分 2.7g

カロリーサポートコース	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	鶏のくわ焼き	あじのごま醤油焼き	豚焼肉	白身魚のパン粉焼き	ハッシュドビーフ
	ナスとさつま揚げの味噌炒め	豚肉とれんこんの炒め物	絹ごし揚げ煮(お好み風)	焼き餃子(ニンニク抜き)	イカメンチカツ
	菜の花と油揚げのおひたし	しろ菜の煮ひたし	人参とベーコンの洋風炒め	チンゲン菜とあさりの炒め物	ほうれん草とひき肉の和え物
	大根と海藻の香味サラダ	玉葱とパプリカの中華風酢の物	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	ひじきとくわいのサラダ	玉葱入りコールスローサラダ
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量/塩分	318kcal 2.5g	267kcal 1.6g	266kcal 1.6g	248kcal 1.4g	302kcal 1.8g
アレルギー	乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 280kcal  
塩分 1.8g

※献立表はおおさかパルコープのホームページからもご覧いただけます。  
<https://www.palcoop.or.jp/yushoku/menue.html>





# 生協の夕食サポート

ニュース ぽるちゃんは行く!

2024年4月22日

# No. 18

## ゴールデンウィークも休まずお届けします

ゴールデンウィーク期間中は道路渋滞などにより、お届け時間が前後する場合がございます。あらかじめ、ご了承の程お願い申し上げます。

ゴールデンウィーク期間【4月29日(月)～5月10日(金)】に外出などご予定がお決まりの組合員さまは、ご希望の曜日(月～金)にお届けいたします。前週の木曜日までに「夕食サポート専用ダイヤル」までご相談ください。



組合員様へのお知らせ

※献立表はおおさかパルコープのホームページからもご覧いただけます

### <お知らせ>夕食サポートご利用ルールについて

2023年6月19日(月)お届けより、1日単位でのお休みが可能となりました。何らかのご事情でお休みご希望の場合は、前週木曜までに専用ダイヤルまでお申し出ください。ただし、ご利用は週3日以上でお願いいたします。

#### ■お声を聞かせてください

【1】ご利用のコースを教えてください

- お弁当コース  おかず6品  おかず4品
- 食べごたえ4品  ときめき御膳  カロリーサポート

【2】今週おいしかった献立を教えてください

【3】今週おいしくなかった献立を教えてください

【4】今後入っていたらうれしい献立を教えてください

キリトリ線

ご意見・ご要望欄 (その他何でもご自由にご記入下さい)

組合員コード		TEL	
お名前			

## 夕食ぽらすお届け予定表

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
	さばの煮付け	さわらの香醋ソース	鮭のみそ漬け焼き	たらの中華ねぎごまだれ	鮭の漬け焼きナムル風
	ごぼう入り肉豆腐	豚肉の甘酒みそ炒め	鶏肉のおろしソースがけ	豚すき焼き	牛肉とごぼうの玉子とじ
	じゃがいものカレーコンソメ炒め	大根の土佐煮	キャベツのさっと煮	大根の鶏そぼろあんかけ	さつまいものグラタン
	ブロッコリーのジュレサラダ	高野豆腐のかに風味あんかけ	きんぴらごぼう	おくらのおかか和え	高野豆腐の田楽
	小松菜と切干大根のごましょうゆ	さつまいもと昆布の煮物	ロマネスコカリフラワーのごま和え	れんこんのごま和え	カリフラワーのマスタード和え
	荳わかめの当座煮	ほうれん草のバターソテー	春雨の炒め物	小松菜のおひたし	ひじきの煮物
熱量	311kcal	346kcal	384kcal	347kcal	388kcal
塩分	2.8 g	2.5 g	2.2 g	2.4 g	2.8 g
アレルギー	小麦	かに、小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳

お届け日 (金曜日)

パンいろいろセット	パンセット4 (デニッシュミルク1 デニッシュカスタード1 毎日クロワッサン2 黒糖クロワッサン2)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆

お届け日 (金曜日)

朝食パンセット	毎日クロワッサン 8個
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆

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	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	ジュシーハムサンド	パラエティBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ふんわりたまごサンド	照焼チキンとたまごのサンド
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

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	4月30日(火)	5月3日(金)
	天ぷらうどん	きつねそば
アレルギー	小麦、卵、えび、さば、大豆、ごま	小麦、そば、さば、大豆、やまいも、ごま

### 【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4品・6品・食べごたえ・ときめき御膳→約1分半  
お弁当→約2分 カロリーサポート→約1分  
※フタをとり、ラップはせずに、カップに入った「酢の物」「サラダ」等を取り出し、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。  
・お米は国産のものを使用しています。  
・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。  
・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。

お届け日 (金曜日)

冷凍お手軽ランチ2種セット	献立①	献立②
	5種の天重	焼穴子のちらし寿司
熱量	653kcal	391kcal
塩分	1.3 g	2.0 g
アレルギー	えび、小麦、卵、乳	小麦、卵

【おおさかパルコープ夕食サポート専用ダイヤル】

# 0120-114-284

072-856-7652  
(携帯電話は無料通話の契約範囲内で無料でかけられます)  
ナビダイヤル 0570-001-911(有料)  
月～金 あさ9時～よる8時  
土 あさ9時～夕方5時



キリトリ線