

## 友・遊べんとう 美味しかったです♪



裏面に 友・遊べんとうの案内あるよ

おおさかパルコープ城東組合員会館3階で、配食サービス友・遊べんとうのお弁当が作られています。いつも、会館を利用していると お弁当の入った大きなボックスを 電動自転車で配達していただけるのを良く見かけます。パルコープの夕食サービスとは違い 昼食の配食もあり、会議用にも利用できるの、合同パルのランチとして いただきました

バランス・色合い良く 美味しかった。

色んな食材を使って、野菜たっぷり食べ応え有りました。(色々な調理法の惣菜が何種類もありました) 野菜の煮物 薄味だけど出汁がきいていてグッド。とても柔らかく炊いており(大根、人参)年配の方にやさしい硬さ。赤魚の西京焼きは、お味噌が濃いかと思っただご飯と食べるとちょうど良い。みかんが おしゃれにカットされており、手を汚す事なく食べやすかった。



## 合同パル委員会で試飲しました♪

## 国菊 あまぜけ 985g

- ・お砂糖が入っていないのに甘くておいしい。
- ・アルコールが入っていないので、子どもも飲める。
- ・家では少しお水をたして温めて飲んでいました。
- ・牛乳、豆乳、生姜&湯、柑橘系のジュースと割るとおいしい。



「飲む点滴」と言われる甘酒は、疲労回復や便秘の解消になります。江戸時代には「栄養ドリンク」として飲まれていました。夏バテ防止に良い。但し、カロリーが高いため、飲みすぎには注意しましょう!

## CO-OP 国産大豆の無調整豆乳

大豆が国産なので安心できる。  
豆の味がしっかりしていて美味しかった。  
豆乳と濃いトマトジュースを割って飲むとおいしいです。  
豆乳スープにして利用しています。



## 甘酒を豆乳で割って飲みました♪

- ・豆乳を入れると、甘さが軽減され飲みやすくなった。
- ・さらっと飲めるし甘さの調整もできて良い。
- ・夏場は飲みやすくなる。
- ・甘酒と豆乳 1対1が甘さもちょうど良かったです。

お問い合わせ先

組合員サービスセンター

電話 0120-299-070 FAX 0120-299-230

携帯からは 072-856-7671(有料)

火曜～金曜：9時～18時 月曜・土曜：9時～17時

パル委員さん 募集中!



スマホからでもOK

件名：城東北ニュースを見ました  
本文：組合員コード お名前を記入し  
お気軽にお問い合わせください。

