

2週間限定で  
人気のメニューを  
お届けします!

# 生協の夕食サポート 人気メニューウィーク

2024年4月1日月～5日金 &  
4月8日月～12日金



組合員さん  
おすすめ!

4月1日月  
**牛すき煮** 5日分の価格  
本体 **3,250円**  
(税込3,510円) ※返却不要の容器です。

食べごたえ4品コース

おかず4品コース  
4月3日水  
**さばの塩焼き**  
5日分の価格  
本体 **2,750円**(税込2,970円)



ときめき御膳  
4月12日金  
**カレイの甘酢あんかけ**  
5日分の価格  
本体 **3,500円**(税込3,780円)



4月9日火  
**ちらし寿司** 5日分の価格  
本体 **2,800円**  
(税込3,024円)

お弁当コース

組合員さん  
一番人気!

おかず6品コース  
4月5日金  
**豆腐ハンバーグ**  
5日分の価格  
本体 **3,050円**(税込3,294円)



カロリーサポートコース  
4月3日水  
**天ぷら**  
5日分の価格  
本体 **2,750円**(税込2,970円)  
※返却不要の容器です。



※メニューは一例です

※表示の税込価格は目安価格です。本体価格に1.08を掛け、小数点以下を四捨五入した価格をご案内しております。※ご請求の際には商品の本体価格と消費税額(本体価格の総合計に0.08を掛け小数点以下を切り捨てて算出)を加算してご請求いたします。※夕食サポート(お弁当)は軽減税率(8%)対象商品です。

オペレーターにチラシ番号 **人気メニュー2404** とお伝えください。

お申込みは今すぐお電話で! 夕食サポート専用ダイヤルへ

**0120-114-284**  
フリーコール

**072-856-7652** (有料)携帯・IP電話  
0570-001-911 (有料)携帯ナビダイヤル(無料通話契約のない方)  
※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

受付時間 月～金曜日: あさ9:00～よる8:00 土曜日: あさ9:00～夕方5:00 ※日曜日はお休みさせていただきます。

4月1日(月)～5日(金)  
人気メニューウィークのお申込みは▼▼

2024年**3月26日(火)**まで  
※4月8日(月)～12日(金)をご利用の場合は  
4月2日(火)までにお申込みください。

利用ルールを見直しました!  
利用者様のご事情にあわせて1日単位でのお休みが可能となりました。  
※ただし各商品は3日以上のご利用をお願いいたします。



# 人気メニュー ウィーク

お申し込みは  
2024年3月26日(火)まで  
※4月8日(月)～12日(金)をご利用の場合は  
4月2日(火)までにお申し込みください。

フリーコール  
**0120-114-284**  
072-856-7652  
0570-001-911

オペレーターに  
チラシ番号  
**人気メニュー  
2404**  
とお伝えください。

現在の献立は  
こちらからご確認  
いただけます。

1 Week	4/1月	4/2火	4/3水	4/4木	4/5金
<b>ときめき御膳</b> 天ぷら エビ・かき揚げ・筍・かぼちゃを盛り合わせた人気献立です。 	<b>牛すき焼き</b> ●カニ玉風オムレツ ●切干大根の煮物 ●オクラのなめたけ和え ●キャベツとれんこんの塩だれ炒め ●ピーマンともやしの炒め物 ●長芋とほうれん草のナムル ●きゅうりとわかめの酢の物	<b>天ぷら</b> ●麻婆豆腐 ●山菜の煮物 ●ナポリタンスパゲティ ●小松菜とさつまあげの煮浸し ●キャベツの梅マヨネーズ和え ●ナスの生姜醤油和え ●ごぼうの甘辛炒め	<b>チーズハンバーグ</b> ●ほもしんじょう ●中華わかめサラダ ●キャベツと塩昆布の炒め物 ●きのこのバター醤油風味炒め ●人参とツナのごんじら ●白菜のわさびチーズマヨネーズ ●大根の照り焼き風煮	<b>ミックスフライ</b> (エビフライ・アジフライ) ●黒酢肉団子 ●うぐいす豆 ●かぼちゃのじゃこ煮 ●枝豆ポテトサラダ ●もやしの梅おかつ和え ●卵の花とひじきの和え物 ●いんげんのごま和え	<b>鶏の照り焼き</b> ●イトヨリバーグのおろしポン酢がけ ●炊き合わせ(がんも・椎茸・人参) ●ピーマンのおかつおひたし ●キャベツとコーンの豆乳炒め ●ブロッコリーと玉子とじ ●れんこんのごま煮 ●オクラとわかめの青じそ和え
<b>おかず6品コース</b> マスの金山寺味噌焼き コクのある金山寺味噌の味付けでご飯が進みます。 	<b>マスの金山寺味噌焼き</b> ●鶏とごぼうの炒め物 ●いんげんとしらすの炒め煮 ●しんじょうの煮物 ●かぼちゃサラダ ●葉大根のぼん酢和え	<b>牛すき煮</b> ●お魚厚揚げの煮物 ●豆サラダ ●もち麩の玉子とじ ●ブロッコリーのおかつ和え ●さつま芋の甘煮	<b>天ぷら</b> ●豚肉と野菜の青しそ風味 ●人参の真砂和え ●きゅうり漬け ●菜の花と油揚げのおひたし ●鶏肉ソーセージのサラダ	<b>タンドリーチキン</b> ●エビのマヨソース ●ほうれん草としめじのおひたし ●れんこん金平 ●福神漬け ●イタリアン野菜のごま和え	<b>豆腐ハンバーグ</b> ●ハムカツ ●野菜のピクルス ●スクランブルエッグ ●チンゲン菜とあさりの炒め物 ●大根の赤しそ和え
<b>お弁当コース</b> 赤飯 程よく塩味を利かせて、ふっくらと炊き上げました。 	<b>赤飯</b> ●マスの金山寺味噌焼き ●いんげんとしらすの炒め煮 ●しんじょうの煮物 ●かぼちゃサラダ ●葉大根のぼん酢和え	<b>牛すき煮</b> ●ご飯 ●豆サラダ ●もち麩の玉子とじ ●ブロッコリーのおかつ和え ●さつま芋の甘煮	<b>天ぷら</b> ●ご飯 ●人参の真砂和え ●菜の花と油揚げのおひたし ●鶏肉ソーセージのサラダ ●きゅうり漬け	<b>タンドリーチキン</b> ●ご飯 ●福神漬け ●ほうれん草としめじのおひたし ●れんこん金平 ●イタリアン野菜のごま和え	<b>豆腐ハンバーグ</b> ●ご飯 ●スクランブルエッグ ●チンゲン菜とあさりの炒め物 ●野菜のピクルス ●大根の赤しそ和え
<b>おかず4品コース</b> カツとじ煮 サクッと揚げたとんかつに自社製の玉子とじをかけた。. 	<b>アジの照り焼き</b> ●れんこんとそぼろのカレー炒め ●キャベツと塩昆布の炒め物 ●明太マカロニサラダ	<b>鶏肉のハニーマスタード</b> ●干しエビのニラ玉炒め ●炊き合わせ(がんも・ふき・椎茸) ●春雨の酢の物	<b>さばの塩焼き</b> ●照り焼きつくね ●玉ねぎとベーコンの炒め物 ●さつまいもサラダ	<b>カツとじ煮</b> ●エビ餃子・しゅうまい ●れんこんとちくわのバター風味炒め ●しそポテトサラダ	<b>エビのマヨネーズソース添え</b> ●まぜそば風 ●こんにやくのたらこ煮 ●花福豆
<b>食べごたえ4品コース</b> デミソースハンバーグ ボリュームのあるハンバーグに、コクのあるデミグラスソースを合わせました。 	<b>牛すき煮</b> ●白はんぺんフライ ●チンゲン菜のバター醤油炒め ●大根サラダ	<b>デミソースハンバーグ</b> ●鶏肉ソーセージと春野菜の炒め物 ●ひじき煮 ●野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	<b>天ぷら</b> ●鶏肉の八幡巻き ●ポテトのオーロラソース和え ●野菜のピクルス	<b>味噌ヒレカツ</b> ●豆腐とあさりの深川煮 ●ほうれん草とひき肉の和え物 ●筍とわかめのおかつマヨ和え	<b>さばの塩焼き</b> ●鶏と野菜の中華炒め ●菜の花と油揚げのおひたし ●カリフラワーと玉子のサラダ
<b>カロリーサポートコース</b> マーボー豆腐 辛さ控えて幅広い方に好まれる味付けです。 	<b>根菜入りつくねハンバーグ</b> ●お魚厚揚げの煮物 ●スクランブルエッグ ●大根サラダ	<b>ハニーマスタードチキン</b> ●イカフリッター(青さ風味) ●しる菜の煮びたし ●枝豆とツナのサラダ	<b>天ぷら</b> ●山形芋煮風 ●人参とベーコンの洋風炒め ●小松菜としらすのおひたし	<b>マーボー豆腐</b> ●海鮮しゅうまい ●カリフラワーの柚子胡椒和え ●いんげんのおかつ和え	<b>さわらの菜種あん</b> ●豚肉と野菜の青しそ風味 ●がんもの煮物 ●もやしとピーマンのさっぱり和え

2 Week	4/8月	4/9火	4/10水	4/11木	4/12金
<b>ときめき御膳</b> 鶏のすだちおろしがけ 爽やかなすだちおろしと鶏肉の相性が抜群です。 	<b>エビのチリソース添え</b> ●照り焼きつくね ●人参ときこの塩だれ炒め ●チンゲン菜とあさりの煮浸し ●ピーマンのじゃこ炒め ●糸こんにやくのおかつ炒め ●青のりポテトサラダ ●ツナとくわいのハニーマスタード炒め	<b>鶏のすだちおろしがけ</b> ●しゅうまいのカニカマあんかけ ●細切昆布煮 ●明太マカロニサラダ ●ほうれん草とコーンの炒め物 ●大根とひじきの煮物 ●白菜ときくらげのさっぱり和え ●山菜となめこの和え物	<b>さばの味噌煮</b> ●豆腐とチキン揚げ ●ピーマンと人参のスタミナ炒め ●いんげんのツナ和え ●炊き合わせ(こんにやく・じゃがいも) ●ナスのトマトソースがけ ●わかめのおかつ和え ●ごぼうナムル	<b>牛とコーンの醤油だれがけ</b> ●干しエビのニラ玉炒め ●糸こんにやくのすき焼き風煮 ●小松菜のごま和え ●炊き合わせ(椎茸・大根) ●ひじきとベーコンの炒め物 ●長芋の明太和え ●白菜人参サラダ	<b>カレーの甘酢あんかけ</b> ●かぼちゃとナスの肉そぼろ ●ジャージャー麺 ●さつまいもの旨煮 ●ブロッコリーのカニカマあん ●ツナのゴマだれサラダ ●もずくの酢の物 ●ふきと大根の味噌がけ
<b>おかず6品コース</b> 味噌ヒレカツ 八丁味噌を使用した味噌だれは、ヒレカツと相性抜群です。 	<b>マーボー豆腐</b> ●イカフリッター(青さ風味) ●ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ●かぼちゃの煮物 ●マカロニサラダ ●もやしの梅風味	<b>さばの塩焼き</b> ●鶏肉の八幡巻き ●生姜昆布 ●人参とひき肉の金平 ●小松菜と舞茸のおひたし ●枝豆とツナのサラダ	<b>照り焼きハンバーグ</b> ●すり身天煮 ●黒豆 ●ピーマンとしらすの煮物 ●ポテトのオーロラソース和え ●きゅうりとわかめの酢の物	<b>さわらの菜種あん</b> ●肉しゅうまい ●ミニ大福 ●つきこんにやくのたらこ煮 ●いんげんとベーコンの炒め物 ●カリフラワーの柚子胡椒和え	<b>味噌ヒレカツ</b> ●エビと玉子の中華炒め ●チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ●がんもの煮物 ●高菜漬け ●ひじきとくわいのサラダ
<b>お弁当コース</b> 照り焼きハンバーグ 刻んだ玉葱が入った、特製の照り焼きソースでお召し上がりください。 	<b>マーボー豆腐</b> ●ご飯 ●もやしの梅風味 ●ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ●かぼちゃの煮物 ●マカロニサラダ	<b>ちらし寿司</b> ●さばの塩焼き ●生姜昆布 ●人参とひき肉の金平 ●小松菜と舞茸のおひたし ●枝豆とツナのサラダ	<b>照り焼きハンバーグ</b> ●ご飯 ●黒豆 ●ピーマンとしらすの煮物 ●ポテトのオーロラソース和え ●きゅうりとわかめの酢の物	<b>さわらの菜種あん</b> ●ご飯 ●ミニ大福 ●つきこんにやくのたらこ煮 ●いんげんとベーコンの炒め物 ●カリフラワーの柚子胡椒和え	<b>味噌ヒレカツ</b> ●ご飯 ●高菜漬け ●チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ●がんもの煮物 ●ひじきとくわいのサラダ
<b>おかず4品コース</b> 鶏肉ときこのバター醤油風味炒め 鶏とバター醤油風味たれの相性が抜群です。 	<b>チーズハンバーグ</b> ●かぼちゃのじゃこ煮 ●ピーマンと人参のスタミナ炒め ●もやしとわかめの酢の物	<b>天ぷら</b> ●豆腐の肉味噌 ●キャベツときこの塩だれ炒め ●カルボナーラマカロニサラダ	<b>鶏肉ときこのバター醤油風味炒め</b> ●かにのふわふわ豆腐 ●卵の花とひじきの和え物 ●ポテトサラダ	<b>ホキの漬け焼きナムル風</b> ●紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 ●ツナと白菜煮 ●黒豆	<b>豚すき焼き</b> ●厚揚げのあさりあんかけ ●小松菜とコーンのバター風味炒め ●もずくときゅうりの酢の物
<b>食べごたえ4品コース</b> かれのい菜種あん 衣をつけて揚げたかれいに、炒り玉子を菜の花に見立てた色鮮やかな菜種あんをかけた。 	<b>かれのい菜種あん</b> ●東村山黒焼きそば ●いんげんのおかつ和え ●うの花サラダ	<b>ポークカレー</b> ●イカメンチカツ ●チンゲン菜と竹輪の和え物 ●れんこんサラダ	<b>フリーミコロッケ(かに風味)</b> ●ブロッコリーとエビの炒め物 ●玉子焼 ●枝豆とツナのサラダ	<b>鶏のくわ焼き</b> ●ごぼう天とつみれの煮物 ●しる菜の煮びたし ●大学芋	<b>豆腐ハンバーグ筍あん</b> ●鶏とアスパラのバター醤油炒め ●ウインナーと野菜のケチャップ炒め ●人参サラダ
<b>カロリーサポートコース</b> 豆腐ハンバーグ 玉葱、枝豆、ひじきなどが入った貝だくさんの豆腐ハンバーグです。 	<b>銀ひらすのみりん風味焼き</b> ●鶏肉の八幡巻き ●あさりと小松菜の煮物 ●紅あずまのサラダ	<b>豆腐ハンバーグ</b> ●豚肉とピーマンの甘酢炒め ●つきこんにやくのたらこ煮 ●鶏肉ソーセージのサラダ	<b>味噌ヒレカツ</b> ●かぼちゃの煮物 ●れんこん金平 ●紫キャベツと玉葱のピクルス	<b>おでん</b> ●ハムカツ ●ポテトのオーロラソース和え ●菜の花の辛子和え	<b>タンドリーチキン</b> ●エビと玉子の中華炒め ●ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ●イタリアン野菜のごま和え

※詳しい献立内容(カロリー・塩分・アレルギー)についてはお問い合わせください。献立は変更になる可能性があります。

## パルコープの組合員さんならお電話1本でお申込みいただけます

パルコープの組合員ではない方は、ご加入ください。ご加入の際、加入出資金1,000円が必要です。脱退される際、出資金は全額お返しいたします。

**ご注文**

- ご注文の単位は週5日(月～金)です。
- 変更は前週木曜日までに連絡をいただくことで翌週の利用を1日単位で中止することが可能です。ただし各商品は週3日以上ご利用をお願いいたします。
- 中止は前週の木曜日までにご連絡ください。
- 新規ご利用のお申込みは前週火曜日が締め切りです。

**お支払い方法**

- 現金でのお支払いはできません。●「口座引き落とし」又は「クレジット」でのお支払いになります。
- 「口座引き落とし」は毎月、15日と27日に指定口座からの自動引き落としになります(手続が必要)。
- 「クレジット」カードでのお支払いはご加入のクレジット会社により異なります。

**商品のお届け**

- 毎週月～金曜日の5日単位でお届けします。
- 毎日、18時までにお届けします。
- 土日、年末年始はお休みとなります。
- お留守の場合は保冷箱(無料貸出)に入れてお届けします。
- 容器は次回訪問時に回収いたします(洗浄してご返却ください)。
- 「カロリーサポート」「食べごたえ4品」の容器は各市町村区分に従って廃棄してください。

健康管理食、やわらか健康食、介護食もご用意。詳しくは夕食サポート専用ダイヤルまでお問い合わせください。

## お届け可能エリア

枚方市・交野市・寝屋川市・四條畷市・大東市・守口市・門真市・鶴見区・城東区・東成区・生野区・平野区・東住吉区・住吉区・阿倍野区・天王寺区・都島区・旭区・北区・中央区・福島区・西区・此花区・港区・浪速区・大正区・西成区・住之江区

**オートロックマンションは  
お届け出来ない場合がございます。**