

2019年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表					
おかず6品コース	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	牛肉とエリンギの炒め物	アジの味噌焼き	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	えびと野菜のグラタン風	根菜入りつくね
	姫高野と野菜の煮物	豚のチリコンカン風炒め物	すり身天の煮物	豚肉とれんこんの炒め物	栗コロッケ
	キャベツと玉子の和え物	浦上そばろ(長崎県郷土料理)	ほうれん草とひき肉の和え物	豆乳入り野菜揚げの和風あん	いんげんとベーコンの炒め物
	もやしとツナの炒め物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	油揚げの味噌炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	きくらげの煮物
	コーンポテトサラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	細切りごぼうサラダ	人参のマスタードマリネ	もやしとピーマンのさっぱり和え
	小松菜のごま和え	生姜昆布	玉葱ときゅうりの和え物	大根のゆかり和え	黒豆
熱量/塩分	315kcal 3.4g	387kcal 3.1g	454kcal 3.4g	329kcal 3.2g	389kcal 2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 375kcal 塩分 3.1g

おかず4品	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	豚肉の生姜焼き	天ぷら(エビ、さつまいも、ししとう、れんこん)	タンドリーチキン	メルルーサの西京焼き	牛肉のオイスターソース炒め
	カニ玉風オムレツ	焼餃子	イカと野菜の中華炒め	麻婆豆腐	だし巻き玉子のかつおあんかけ
	白菜とコーンのペッパー炒め	ピーマンハムわさび炒め	ナスの生姜醤油	小松菜とコーンのバター醤油炒め	細切昆布煮
	白いんげん豆の甘煮	アスパラのツナ和え	ほうれん草のからし和え	きゅうりとカニカマの酢の物	おろしなめたけ
熱量/塩分	301kcal 2.5 g	358kcal 1.8 g	368kcal 2.0 g	304kcal 3.2 g	286kcal 1.4 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳

週平均 熱量 323kcal 塩分 2.2 g

食べごたえ4品	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	カニ玉甘酢あんかけ	メンチカツ(ソース付)	ロールキャベツのコンソメ煮	チキンの味噌カツ煮	さんま竜田のみぞれあん
	焼餃子(ニンニク抜き)	カニカマつまれとこんにゃくの煮物	黒はんぺんのフライ	エビとブロッコリーの炒め物	鶏と野菜の玉子とじ
	舞茸とピーマンの昆布炒め	人参ときくらげの炒め物	野菜の煮しめ	豆腐しんじょうの和風あん	チンゲン菜と蒲鉾の煮物
熱量/塩分	425kcal 3.3g	495kcal 3.1g	391kcal 2.2g	497kcal 2.4g	381kcal 3.3g
	アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦

※目安：ご自宅で調味料をかけた場合の熱量と塩分※
濃口醤油(5g)3.6kcal 塩分0.7 g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4 g 週平均 熱量 438kcal 塩分 2.9g

【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

2019年10月14日(月)～10月18日(金)					
お弁当コース	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	牛肉とエリンギの炒め物	アジの味噌焼き	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	えびと野菜のグラタン風	根菜入りつくね
	キャベツと玉子の和え物	浦上そばろ(長崎県郷土料理)	ほうれん草とひき肉の和え物	豆乳入り野菜揚げの和風あん	いんげんとベーコンの炒め物
	もやしとツナの炒め物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	油揚げの味噌炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	きくらげの煮物
	コーンポテトサラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	細切りごぼうサラダ	人参のマスタードマリネ	もやしとピーマンのさっぱり和え
	小松菜のごま和え	生姜昆布	玉葱ときゅうりの和え物	大根のゆかり和え	黒豆
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	五目ごはん
熱量/塩分	463kcal 2.4g	522kcal 2.3g	553kcal 2.5g	410kcal 1.5g	476kcal 2.8g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 485kcal 塩分 2.3g

ときめき御膳コース	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	カレイの甘酢あんかけ	ビーフシチュー	サバの味噌煮	鶏のたまごとじ煮	ホキの香草焼き
	かぼちゃとナスの肉そぼろ	ホタテ風味フライ	鶏の唐揚げ	白菜とイカの塩だれ炒め	豚とたまごの甘辛炒め
	きのこのバター醤油風味	冬瓜の鶏そぼろ	ソース玉子	ほうれん草のクリームスパゲティ	春雨の炒め物
	きゅうりとかつおの塩昆布和え	さつまいもの煮物	野菜のナムル	エリンギと玉葱の塩ちゃんこ炒め	小エビのポテトサラダ
	チャプチェ	もやしと揚げのオイスターソース炒め	きゅうりとじゃこの酢の物	豆のごま和えサラダ	ひじきとベーコンの炒め物
	カルボナーラパスタサラダ	卵の花	枝豆とウインナーのハニーマスタード炒め	生姜昆布	こんにゃくのおかか煮
	野菜のカレー炒め	わかめとカニカマの中華和え	いんげんのごま和え	金平ごぼう	ブロッコリーのわさびマヨ和え
熱量/塩分	573kcal 3.5 g	542kcal 3.7 g	573kcal 4.0 g	485kcal 3.1 g	400kcal 3.7 g
	アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵	小麦,卵,乳,えび

週平均 熱量 515kcal 塩分 3.6 g

■今週の献立についてお聞きます

【1】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 おかず4品
食べごたえ4品 ときめき御膳

【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？

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
お名前

TEL

20191014-1018



生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんは行く！

2019年10月7日版

No.41

詐欺にご注意!!②

少し前に詐欺にご注意の事例を載せて頂きました。

それについての対策例です。

●まずは、どのような詐欺があるのか、その手口を知ることです。

●家族間でコミュニケーションを取る。電話の時は合言葉を決める等

●自宅の電話に防犯対策

・留守番電話の活用

在宅中でも留守番電話に設定し、知らない人からの電話に出ない。

・番号表示サービスの利用

サービスを利用すれば、電話に出る前に相手の番号を表示できます。非表示や知らない番号には出ない。

・防犯機能電話機等の使用

電話に出る前に、迷惑電話防止のメッセージや注意のアナウンスを流したり、通話内容を自動で録音する

電話機等も販売されています。

※知らない人からの電話はまず疑う気持ちの方が大事なかもしれませんね。

～ なぞなぞクイズ ～

- 第1問：パンはパンでも食べられないパンは？
※ 料理に使うものです。
- 第2問：孫がおじいちゃんとボールで遊んでいます。その球技は？
※ 「おじいちゃん」の別の言い方を思い浮かべて下さい。
- 第3問：お父さんに出すと嫌がるフルーツはなんでしょう？
※ お父さんと呼ぶときに使う言葉はいくつかありますね。
- 第4問：星は星でも酸っぱい星はなんでしょう？
※ ご飯にピッタリなお供です。
- 第5問：つりはつりでも一人では出来ない大勢で楽しむつりは？
※ その地域の伝統が反映されたりあるものを担いだり。

頭の体操で脳を活性化！

★クイズに答えて「お楽しみ袋」をGETしよう！
ぜひ、チャレンジしてくださいね。

※このクイズの応募締切日は、10月11日（金）です。10月～12月の期間のクイズにご応募いただいた中から厳選な抽選を行い、商品お届けを持って発表とさせていただきますので、ご了承ねがいます。商品お届けは 1 月中旬予定です。また、商品お届けの週に夕食サポートをご利用いただいている方が対象です。※下の「キリトリ」線より切り取り、締切日までに配送担当者にお渡し下さるか、保冷箱に入れて下さい。

NO40 解答：①「10月」②「10秒」③「おしまい」④「とうさん」⑤「蚊」

キリトリ線

★クイズの答えはこちらにご記入ください。		第3問	
第1問		第4問	
第2問		第5問	

組合員コード（8ケタ）：

お名前： ※お名前・組合員コードは、正しくご記入下さい

2019年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

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
	さわらの黄身おろし蒸し	ホキの磯天和風あん	カレイの香味焼き	鰯のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ
	鶏肉の中華あんかけ	牛肉の炒め物（トマト風味）	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物
	豆腐のきのこあんかけ	白菜の煮びたし	若竹煮	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の玉子とじ
	ほうれん草とカニカマのお浸し	玉子とじ煮	ほうれん草の 白和え	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物
	ピーマンの味噌炒め	茄子の生姜醤油	梅しそめん	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし
	オクラのおかか和え	いんげんの和え物	れんこんの甘辛煮	れんこんのごま和え	春雨の中華和え
熱量	360kcal	372kcal	397kcal	356kcal	365kcal
塩分	1.8g	1.9g	3.4g	1.8g	1.9g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦

お届け日（火曜日、金曜日）

麺コース	10月15日(火)	10月18日(金)
	めん処 天ぷらうどん	めん処 きつねそば
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

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

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	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	厚焼きたまごのBOXサンド	ひとくちBOXサンド	ハムとタマゴのサンド	シャキシャキレタスサンド	たっぷりたまご&ツナサンド
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

※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。



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
	えび天重	焼穴子のちらし寿司
熱量	607kcal	413kcal
塩分	1.4g	1.9g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵

【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

※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。