

2019年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2019年10月21日(月)～10月25日(金)

おかず6品コース	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ハッシュドビーフ	さば竜田のポン酢たれ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	メルルーサの照り焼き
	豚肉と玉葱の塩炒め	鱧のしんじょう煮	肉じゃが	カニ玉風	鶏ハムカツ
	スクランブルエッグ	チンゲン菜の煮びたし	平春雨の炒め物	こんにやくとメンマの甘辛炒め	小松菜と豚肉の煮物
	金平ごぼう	人参ときくらげの炒め物	ほうれん草とえのきの玉子とじ	ブロッコリーのおかか和え	もやしとニラのマヨ炒め
	こんにやくとわかめの酢の物	マカロニサラダ	大根と海藻の香味サラダ	玉ねぎ入りコールスローサラダ	さつまいもの白和え
	葉大根とちりめん炒め物	福神漬け	きゅうり漬け	煮豆	白菜の梅酢風味
熱量/塩分	429kcal 2.7g	364kcal 3.2g	372kcal 2.7g	332kcal 3.0g	355kcal 2.8g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 370kcal 塩分 2.9g

おかず4品	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
	サバのおろし煮	チキンカレー	メルルーサのゆず塩ちゃんこ	鶏肉の山賊焼き	ホキの漬け焼きナムル風
	鶏肉の玉子とじ	アサリと豆腐の中華炒め	豚焼肉	ホタテの甘辛煮	鶏ミンチとれんこん煮
	切干大根とひじきの煮物	こんにやくのおかか煮	ビーフン	小松菜と鮭のお浸し	人参しりしり
春雨ときくらげの青じそ風味	コールスローサラダ	きゅうりとちくわの酢の物	ポテトサラダ	うぐいす豆	
熱量/塩分	340kcal 1.8g	296kcal 2.7g	300kcal 2.3g	284kcal 2.3g	325kcal 3.4g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

週平均 熱量 309kcal 塩分 2.5g

食べごたえ4品	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
	豚肉の柳川風	たらのパター焼き	チキンのトマトソース	イカと野菜の味噌マヨソース	ビビンバ風炒め物
	さばの塩焼き	揚げしゅうまい(醤油付)	白身魚の青さフリッター	ハーブチキンとポテトフライ	金平ごぼう入りちぎり揚げ
	肉団子の甘酢あん	ナスと玉葱のポン酢和え	キャベツとウインナーの炒め物	油揚げの玉子とじ	いんげんとベーコンの炒め物
赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	人参とツナのサラダ	もやしときゅうりの中華和え	野沢菜のごま和え	ちりめん風味のサラダ	
熱量/塩分	404kcal 2.4g	378kcal 2.9g	446kcal 4.0g	456kcal 2.7g	384kcal 2.9g
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

<<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0.7g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g 週平均 熱量 414kcal 塩分 3.0g

お弁当コース	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ハッシュドビーフ	さば竜田のポン酢たれ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	メルルーサの照り焼き
	スクランブルエッグ	チンゲン菜の煮びたし	平春雨の炒め物	こんにやくとメンマの甘辛炒め	小松菜と豚肉の煮物
	金平ごぼう	人参ときくらげの炒め物	ほうれん草とえのきの玉子とじ	ブロッコリーのおかか和え	もやしとニラのマヨ炒め
	こんにやくとわかめの酢の物	マカロニサラダ	大根と海藻の香味サラダ	玉ねぎ入りコールスローサラダ	さつまいもの白和え
	葉大根とちりめん炒め物	福神漬け	きゅうり漬け	煮豆	白菜の梅酢風味
	きのこごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	459kcal 2.8g	494kcal 2.2g	510kcal 2.2g	474kcal 2.1g	418kcal 2.0g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 471kcal 塩分 2.3g

ときめき御膳コース	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
	チンジャオロース	ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)	豚の和風玉葱ソース	サワラの竜田揚げ	タンドリーチキン
	八宝菜(イカ)	焼き餃子	オムレツのホワイトソースがけ	ミートボールの甘酢あんかけ	穴子の天ぷら
	つきこんにやくのたらこ煮	高野豆腐の玉子とじ	冬瓜とツナの炒め煮	焼きそば	ちくわの田楽
	中華わかめサラダ	ずいきの田舎煮	里芋煮	ほうれん草と鮭のバター炒め	かぼちゃのじゃこ煮
	炊き合わせ(がんも・ふき)	細切昆布煮	れんこんナムル	さつまいもの磯辺煮	小松菜ときのこのお浸し
	ごぼうサラダ	豆苗とコーンのツナサラダ	ほうれん草と人参のごま和え	オクラとしらすの和え物	カニカマポテトサラダ
	もやしとベーコンの炒め物	きゅうりとわかめの酢の物	金時豆	なすのおろし煮	玉葱とベーコンの炒め物
	いんげんと昆布の和え物	糸こんにやくとさつま揚げの甘辛煮	椎茸の旨煮	しば漬け	なます
	熱量/塩分	516kcal 3.8g	498kcal 3.6g	539kcal 3.4g	550kcal 4.5g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

週平均 熱量 525kcal 塩分 3.7g

キリトリ線
 メッセージ欄(何でも自由にご記入下さい)

■今週の献立についてお聞きします

【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?

組コード
お名前

TEL 20191021-1025

【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



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14日版

No.42

お待ちせ致しました。いよいよ『迎春予約』が始まります。7月頃から「今年もおせちありますか」「いつから予約できますか」などお問い合わせをいただいております。コープフーズのおせち『おせち二段重』『おひとりさまおせち』は毎年大人気です。実はこの「おせち」大量生産ができないため夕食サポートのご利用者様だけが注文できる特別な商品となっております。早めに製造・冷凍保存し直前に解凍してお届けするおせちが多い中「このおせち」は前日製造のため鮮度が違います。家庭的なやさしい味で美味しく召し上がっていただけます。自信をもっておすすめします。

★迎春予約

が始まります。

～ なぞなぞクイズ ～

- 第1問：ストロベリーは何語でしょう？
※ 当然、英語ではありません。
- 第2問：札幌からと東京からトラック500台が出発。このトラックが合流するのはどこでしょう？
※500台と500台のトラックは合計で何台になりますか。
- 第3問：1日に2回あるのに1年には1回しかないものは？
※「いちにち」と「いちねん」ひらがなにしてみると…
- 第4問：「め」「はな」「は」は持っています。「くち」「みみ」は持っていません。これはなんでしょう？
※「め」「はな」「は」と読む漢字を思い浮かべて下さい。
- 第5問：上がる事はあっても絶対に下げることができない物は？
※ 誰もが必ず上がるものです。

※このクイズの応募締切日は、10月18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、ご了承がいきます。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。

NO41 解答：①「フライパン」②「ソフトボール」③「パイパイ」④「梅干し」⑤「まつり」

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夕食ぱらすお届け予定表

お届け日 (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	さわらの香醋ソース	さばの煮付け	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	焼鮭のゆず味噌がけ
	豚肉の甘酒みそ炒め	ごぼう入り肉豆腐	ハンバーグ 彩り野菜ソース	豚すき焼き	豚肉の生姜焼き
	高野豆腐のかに風味あんかけ	じゃが芋のカレーコンソメ炒め	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
	さつまいもと昆布の煮物	小松菜と切干大根のごましょうゆ	チャプチェ	さつまいもの含め煮	卵の花
	冬瓜の土佐煮	ブロッコリーのジュレサラダ	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
	ほうれん草のバターソテー	茎わかめの当座煮	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
	熱量	340kcal	311kcal	302kcal	362kcal
塩分	2.3g	2.8g	2.7g	2.0g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	10月22日(火)	10月25日(金)
	麺処 中華そば	麺処 きつねうどん
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

お届け日 (金曜日)

パン いろいろセット	パンセット4 (デニッシュクリーム・デニッシュミルク・毎日クロワッサン2・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21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
	厚焼きたまごのBOXサンド	ひとくちBOXサンド	ハムとたまごのサンド	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。



新商品

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
	豚ヒレカツ重	照り焼き親子丼
熱量	690kcal	595kcal
塩分	2.9g	3.0g
アレルギー	小麦・卵・乳	卵・乳・小麦

【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(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。