

おかず6品コース	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
	味噌ヒレカツ	さばの塩焼き	牛肉のアップル ジンジャー炒め	さわらの西京焼き	鶏のくわ焼き
	ブロッコリーと イカの炒め物	牛肉の玉子とじ	いわしつみれと 野菜の煮物	イカたこ入り 三角揚げの煮物	白身魚の みぞれあん
	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	里芋の青さ風味	マーボーなす	豆腐チャンプル	高野豆腐の煮物
	野菜入り 洋風玉子焼き	根菜のうま塩炒め	糸こんにゃくの たらこ炒め	竹輪と しめじの煮物	ポテトの コーンポタージュ風味
	豆のごま和え サラダ	きゅうりと 蒸し鶏の酢の物	マカロニサラダ	ブロッコリーと カニカマのサラダ	玉葱と ピーマンのマリネ
	大根漬け	もやしの 赤しそ和え	小松菜の辛子和え	しば漬け	煮豆
熱量/塩分	415kcal 3.0g	419kcal 1.9g	395kcal 2.8g	335kcal 2.6g	356kcal 3.1g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦

週平均

熱量
塩分

384kcal
2.7g

おかず4品	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
	牛肉の サルサソース仕立て	エビのチリソース添え	豚肉の生姜焼き	サワラの煮付け	鶏肉のゆず胡椒 クリームソース
	ホタテの あんかけ焼きそば	厚揚げと小松菜の そぼろあんかけ	ふんわり揚げ	豚肉の和風玉ねぎ ソース和え	豆腐とカニカマの 玉子とじ
	玉子と野菜の炒め物	ひじきとベーコンの 炒め物	ミートスパゲティ	きんぴらこんにゃく	小松菜と人参の煮浸し
熱量/塩分	291kcal 2.5 g	329kcal 1.9 g	301kcal 2.3 g	306kcal 2.0 g	371kcal 1.9 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳

週平均

熱量
塩分

320kcal
2.1 g

食べごたえ4品	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
	オニオンソースの ハンバーグ	牛肉となすの 炒め物	さばの梅煮	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め	カニクリームコロッケ (タルタルソース付)
	コーンクリーム コロッケ	エビのマヨソース	鶏と野菜の 玉子とじ	イカフライと ほたて風味フライ	豚肉の ケチャップ炒め
	ポテトの レモン風味炒め	いんげんのおかか和え	竹輪と小松菜の カレー炒め	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	金平ごぼう
熱量/塩分	468kcal 3.1g	391kcal 2.9g	414kcal 3.9g	453kcal 3.8g	521kcal 2.4g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに

<<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
塩分

449kcal
3.2g

【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

お弁当コース	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
	味噌ヒレカツ	さばの塩焼き	牛肉のアップル ジンジャー炒め	さわらの西京焼き	鶏のくわ焼き
	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	里芋の青さ風味	マーボーなす	豆腐チャンプル	高野豆腐の煮物
	野菜入り 洋風玉子焼き	根菜のうま塩炒め	糸こんにゃくの たらこ炒め	竹輪と しめじの煮物	ポテトの コーンポタージュ風味
	豆のごま和え サラダ	きゅうりと 蒸し鶏の酢の物	マカロニサラダ	ブロッコリーと カニカマのサラダ	玉葱と ピーマンのマリネ
	大根漬け	もやしの 赤しそ和え	小松菜の辛子和え	しば漬け	煮豆
	ごはん	五目ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	485kcal 1.7g	538kcal 2.1g	524kcal 1.8g	484kcal 1.7g	500kcal 2.2g
アレルギー	卵、小麦	小麦	卵、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均

熱量
塩分

506kcal
1.9g

ときめき御膳コース	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
	カレイの甘酢あんかけ	ビーフカレー	サバの塩焼き	酢豚	白身魚(メルルーサ)の 煮付け
	豚と野菜の炒め物	ホタテ風味フライ	黒酢肉団子	カニしゅうまい	煮野菜の そぼろあんかけ
	厚揚げとピーマンの スタミナ炒め	ひじきとベーコンの 炒め物	しょうが入り薩摩平天	じゃがいもの 麻婆ソースがけ	ほうれん草の クリームスパゲティ
	豆と甘辛じゃこ	ほうれん草とコーンの 炒め物	ずいきの田舎煮	アスパラともやしの 塩だれ炒め	さつまいもサラダ
	枝豆ポテトサラダ	エリンギと玉葱の 塩ちゃんこ炒め	ちくわの田楽	大根とじゃこのサラダ	ピーマンともやしの 炒め物
	いんげんのごま和え	炊き合わせ (がんも・人参)	きゅうりとカニカマの 酢の物	おくらのおかか和え	わかめと玉葱の和え物
	炊き合わせ (大根・椎茸)	福神漬	コーンマカロニサラダ	きのこ金平	人参しりしり
熱量/塩分	540kcal 3.3 g	486kcal 3.9 g	499kcal 3.3 g	495kcal 3.4 g	467kcal 3.7 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳

週平均

熱量
塩分

497kcal
3.5 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

20191209-1213



生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんは行く！

2019年12月2日版

No.49

●お届け初日でしたが大変美味しかったです。続けていけそうです。

※いつもご利用ありがとうございます。夕食サポート気に入っています。タンドリーチキン美味しいですね。大好きです。

●食べごたえ4品が気に入っています。ハンバーグやエビカツ、タンドリーチキンが特に美味しかったです。

●迎春準備号のご注文締切は12月6日（金曜日）です。

毎年大人気の「おせち」は、お一人様用・二段重・春風（三段重）と種類も豊富な上、前日に詰合せてお届けするフレッシュなおせちです。他にも松前寿司や年越しそば等。締め切りまで後僅かです。ご注文お待ちしております。

組合員様のお声

ひっかけ意地悪なぞなぞクイズ

- 第1問：今、何時？
※ヒント 「いま」なん字。
- 第2問：花束を2束と3束、あわせると何束になるかな？
※ヒント イメージしたらわかるよ。
- 第3問：木の上に鳥が6羽います。猟師が1羽の鳥を仕留めました。さて、残りの鳥は何羽でしょうか？
※ヒント 銃の音でびっくりしたよ。
- 第4問 3mの鎖にライオンがつながれています。そのライオンは 何m先までの草を食べることができるでしょうか？
※ヒント ライオンは何を食べるかな。
- 第5問：お父さんカエルはケロケロ、お母さんカエルはケロケロケロ。さて子供はなんてなくでしょう？
※ヒント カエルの子はなんだったかな。

※このクイズの応募締切日は、12月6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。

NO48 解答：①「松」②「影」③「バッタ むしだから」④「夢」⑤「潜水艦」

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	12月10日(火)	12月13日(金)
	麺処 天ぷらうどん	麺処 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	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13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
	5種の天重	淡路姫牛の牛めし
熱量	651kcal	757kcal
塩分	0.3g	1.6g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦

【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、ご注意下さい。

・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。