

# 2019年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2019年12月16日(月)～12月20日(金)

おかず6品コース	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	根菜入りつくね	さんま竜田のみぞれあん	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	ホキのオニオンソース
	牛肉と玉葱の塩炒め	かぼちゃコロッケ	豚肉の高菜炒め	カニ玉風	肉じゃが
	小松菜のマスタード炒め	にらと玉子の炒め物	ブロッコリーとウインナーの炒め物	蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物	チンゲン菜と竹輪の和え物
	キャベツの煮びたし	しんじょうの煮物	里芋と椎茸の煮物	しろ菜とツナの煮物	油揚げの玉子とじ
	春雨サラダ(しそ風味)	イタリアン野菜のごまマヨ和え	細切りごぼうサラダ	ちりめん風味のサラダ	なすの南蛮漬け
	生姜昆布	わかめの酢味噌和え	いんげんのおかか和え	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆
熱量/塩分	440kcal 2.8g	354kcal 2.4g	398kcal 2.7g	383kcal 2.7g	321kcal 2.8g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦

週平均 熱量 379kcal 塩分 2.7g

おかず4品	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
	天ぷら(エビ、さつまいも、ししとう、カニカマ)	牛肉とこんにゃくの甘辛炒め	サバの煮付け	豚肉の梅風味炒め	サワラの南部焼き
	鶏肉と椎茸の旨煮	ホタテのミネストローネ風	鶏ミンチとれんこんの炒め煮	大根の鮭玉子あんかけ	焼き餃子
	ナスの生姜醤油	さつま揚げと人参の炒め煮	人参しりしり	じゃがいもと昆布の炒り煮	炊き合わせ(かぼちゃ・人参・椎茸)
白菜ときくらげのさっぱり和え	黒豆	オクラとわかめの酢の物	アスパラのナムル	タラモサラダ	
熱量/塩分	322kcal 1.1g	264kcal 1.4g	339kcal 1.7g	256kcal 2.2g	302kcal 1.7g
アレルギー	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

週平均 熱量 297kcal 塩分 1.6g

食べごたえ4品	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ロールキャベツの和風クリームソース	油淋鶏(ユウリンチー)	ビビンバ風炒め物	白身魚と野菜の甘酢あんかけ
	牛肉の玉子とじ	チキンカツ	なすとさつま揚げの味噌炒め	金平ごぼう入りちぎり揚げ	ソース焼きそば
	キャベツとウインナーの炒め物	山菜と油揚げの煮物	小松菜と舞茸の煮びたし	いんげんとベーコンの炒め物	豆腐しんじょうの和風あん
赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	もやしときゅうりの中華和え	きゅうりとツナのサラダ	カリフラワーのカレーピクルス	ひじきとくわいのサラダ	
熱量/塩分	444kcal 1.8g	350kcal 3.0g	519kcal 3.4g	354kcal 2.7g	391kcal 3.4g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび

<<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 412kcal 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

お弁当コース	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	根菜入りつくね	さんま竜田のみぞれあん	豚肉野菜巻フライ(ソース付)	ホキのオニオンソース
	小松菜のマスタード炒め	にらと玉子の炒め物	ブロッコリーとウインナーの炒め物	蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物	チンゲン菜と竹輪の和え物
	キャベツの煮びたし	しんじょうの煮物	里芋と椎茸の煮物	しろ菜とツナの煮物	油揚げの玉子とじ
	春雨サラダ(しそ風味)	イタリアン野菜のごまマヨ和え	細切りごぼうサラダ	ちりめん風味のサラダ	なすの南蛮漬け
	生姜昆布	わかめの酢味噌和え	いんげんのおかか和え	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆
	ごはん	ごはん	山菜ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	475kcal 2.0g	469kcal 2.0g	491kcal 2.2g	520kcal 2.1g	458kcal 2.2g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 483kcal 塩分 2.1g

ときめき御膳コース	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
	鶏のトマトソースがけ	サケの照り焼き	ハンバーグホワイトソース	ブリの唐揚げおろしポン酢	回鍋肉
	なすとカニカマの玉子とじ	豚とれんこんの炒め物	エビと野菜の甘酢炒め	麻婆豆腐	エビ餃子
	白菜と揚げの煮浸し	雷こんにゃく	切干大根の煮物	ちくわの田楽	焼きそば
	ごぼうの白和え	コールスローサラダ	筍とこんにゃくの白菜炒め	小松菜ときのこのお浸し	炊き合わせ(高野豆腐・かぼちゃ)
	きゅうりとちくわの酢の物	加賀揚げ	厚揚げと人参の煮物	ささみとピーマンの中華風	里芋とベーコンの炒め物
	きのこのバター醤油風味	野菜のナムル	いんげんのからし和え	れんこんのごま煮	昆布の子和え
	人参と椎茸の煮物	さつまいものレモン煮	ひじきとベーコンの炒め物	長芋の梅和え	オクラとカニカマの酢の物
	コーンポテトサラダ	コーヒー甘煮豆	しば漬	アスパラのツナマヨ和え	たまごサラダ
熱量/塩分	492kcal 3.4g	512kcal 3.3g	446kcal 4.5g	560kcal 3.9g	511kcal 4.8g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、えび

週平均 熱量 504kcal 塩分 4.0g

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 20191216-1220



# 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9日版

## No.50

●先日、内科の先生に「認知症の検査を1回しよか?」と言われて「長谷川シート」を受けました。30点満点中29点でした。と思いきや、忘れ物の多さにうんざりしています。でも若いころからしてきた洋裁の趣味は抜群で着物リフォームに凝っています。

●鮭が美味しかったです。また、宜しく願います。いつもありがとうございます。

※いつもご利用ありがとうございます。「長谷川シート」とは調べてみたら簡単な認知症チェックシートだそうです。私もやってみようと思います。洋裁が趣味だなんて素敵ですね。鮭が美味しいは嬉しいお言葉。これから「美味しい」と言ってもらえるようこれからも頑張ります。

### 組合員様のお声

### ひっかけ意地悪なぞなぞクイズ

- 第1問：タクシー運転手が反対向きに道路を走っています。それを見た警官は何も言いません。なぜ?  
※ヒント 走っているのはだれ?タクシーではありません。
- 第2問：太郎君と二郎君は同じ日に生まれ同じ年齢の兄弟ですが双子ではありません。なぜ?  
※ヒント 同じ日に生まれ同じ年齢の兄弟がもう一人いるんです。
- 第3問：10人乗りのエレベーターが故障して落ちてしまいました。でも怪我をした人はいません。なぜ?  
※ヒント ナシです。
- 第4問 オセロのコマは何種類あるでしょうか?  
※ヒント ナシです。
- 第5問：5人でかくれんぼをしています2人見つかりました。残りは何人?  
※ヒント 一人はオニだよ。

★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。

頭の体操で脳を活性化!

※このクイズの応募締切日は、12月13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。

NO49 解答: ①「2もじ」②「1束」③逃げたから「0羽」④「0m」草は食べません⑤オタマジャクは鳴きません

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	鱈のパン粉焼き	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	トマト油淋鶏	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	豆腐と玉子のチャンプル	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	さつまいもと人参のそぼろ和え	さつま芋の含め煮	卵の花
	冬瓜の土佐煮	ブロッコリーのジュレサラダ	揚げと昆布の煮物	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	キノコのソテーゆず風味	わらびのおかか和え	茄子のごまよごし
	熱量	340kcal	311kcal	387kcal	362kcal
塩分	2.3g	2.8g	2.3g	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)

種コース	12月17日(火)	12月20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)

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
サンドイッチ	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。