

# 2020年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2020年2月17日(月)～2月21日(金)

おかず6品コース	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	プリの柚子味噌焼き	豚肉の生姜炒め	海鮮プルコギ風炒め物	鶏肉のかぶおろしあん
	豚すき煮	鶏とごぼうの炒め物	春巻き	デミソースのミニハンバーグ	まぐろ野菜カツ
	ほうれん草とエリンギの炒め物	油揚げの玉子とじ	小松菜と舞茸の煮ひたし	ジャーマンポテト	なすと玉葱のポン酢和え
	マカロニのトマトクリーム和え	チンゲン菜とカニカマのおひたし	つきこんにゃくの炒め物	筍の煮物	れんこん金平
	玉葱とピーマンのマリネ	キャベツのごまマヨ和え	ひじきとくわいのサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	菜の花の辛子和え
	しそ昆布	いんげんのおかか和え	葉大根とちりめんの炒め物	金時豆	きゅうり漬け
	熱量/塩分	417kcal 2.7g	425kcal 2.3g	333kcal 3.1g	353kcal 3.7g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦

週平均 熱量 388kcal 塩分 2.8g

おかず4品	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21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	メルルーサのゆず塩ちゃんこ	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	ホキの磯辺フライ
	人参しりしり	玉子と野菜の炒め物	ナスの生姜醤油	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	細切昆布煮
	うぐいす豆	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	304kcal 2.3g	343kcal 1.3g	368kcal 2.0g	285kcal 2.9g	255kcal 1.2g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、えび	小麦、乳	小麦、乳	小麦、乳

週平均 熱量 311kcal 塩分 1.9g

食べごたえ4品	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	カニクリームコロッケ(タルタルソース付)	唐揚げの梅おろし煮	タラのわかか葱ソース	豚肉とナスのトマト味噌炒め
	牛肉の玉子とじ	豚肉のケチャップ炒め	じゃがいものもろみソース	すき焼き風フライ	揚げ餃子(醤油付)
	キャベツとウインナーの炒め物	高野豆腐と野菜の煮しめ	小松菜とちりめんのおひたし	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	きくらげと人参の炒り玉子
赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	菜の花の辛子和え	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	うの花サラダ	
熱量/塩分	444kcal 1.7g	482kcal 2.2g	495kcal 3.6g	402kcal 3.2g	401kcal 3.9g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦	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0.7g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g 週平均 熱量 445kcal 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	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	プリの柚子味噌焼き	豚肉の生姜炒め	海鮮プルコギ風炒め物	鶏肉のかぶおろしあん
	ほうれん草とエリンギの炒め物	油揚げの玉子とじ	小松菜と舞茸の煮ひたし	ジャーマンポテト	なすと玉葱のポン酢和え
	マカロニのトマトクリーム和え	チンゲン菜とカニカマのおひたし	つきこんにゃくの炒め物	筍の煮物	れんこん金平
	玉葱とピーマンのマリネ	キャベツのごまマヨ和え	ひじきとくわいのサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	菜の花の辛子和え
	しそ昆布	いんげんのおかか和え	葉大根とちりめんの炒め物	金時豆	きゅうり漬け
	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量/塩分	481kcal 2.3g	524kcal 2.1g	445kcal 2.0g	465kcal 2.0g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦

週平均 熱量 471kcal 塩分 2.0g

ときめき御膳コース	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	カレイの甘酢あんかけ	ハンバーグワインデミソース	サバの味噌煮	鶏のたまごとじ	ホキの香草焼き
	かぼちゃとなすの肉そぼろ	白はんぺんフライ	ミートボールの甘酢あんかけ	白菜の塩だれ炒め(イカ)	豚の梅風味炒め
	きのこのバター醤油風味	冬瓜の鶏そぼろ	春雨の炒め物	和風スパゲティ	ソース玉子
	ポテトサラダ	もやしと揚げのオイスターソース炒め	茶花豆	卵の花	ごぼうサラダ
	炊き合わせ(高野豆腐・人参)	チャプチェ	里芋のたらこサラダ	枝豆とウインナーのハニーマスタード炒め	ブロッコリーのわさびマヨ和え
	アスパラのナムル	れんこんサラダ	おくらとわかめの酢の物	ほうれん草とコーンの炒め物	いんげんのごま和え
	加賀揚げ	さつまいもの煮物	金平ごぼう	ひじきとベーコンの炒め物	白菜の酢の物
	きゅうりかつおの塩昆布和え	わかめとカニカマの中華和え	野菜のナムル	高菜	こんにゃくのおかか煮
	熱量/塩分	535kcal 3.3g	482kcal 3.5g	490kcal 3.3g	490kcal 3.2g
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 485kcal 塩分 3.4g

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6品コース    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 20200217-0221



# 生協の夕食サポート ニュース ぽるちゃんは行く!

2020年2月10日版

## No.6

●クイズ終了のお知らせ  
皆様にお楽しみ頂いております「クイズに答えてお楽しみ袋をGETしよう!」のコーナーは3月30日版、NO13を持ちまして終了とさせていただきますが、誠に勝手ではございますが、ご了承くださいますようお願い致します。

※いつもご利用ありがとうございます。千切ポテトサラダはシャキシャキ感とほっくり感が相まって、斬新な組み合わせで美味しいですね。気に入って頂けてとても嬉しいです。

●1月30日の千切りポテトサラダ。はじめて配食して頂いた時に新鮮な感じで、ハツとしたことを覚えていた。意外性が嬉しかった。勿論、味とシャキシャキ感が良く合っていると思った。いつも感謝して頂いています。

### 組合員様のお声

### ことわざクイズ

次のことわざ・慣用句の□の中の漢字の読み方を答えて下さい。

- 第1問：晴天の**霹靂**  
※ヒント 思いがけず突然起こる大事件。
- 第2問：**蓼**食う虫も好き好き  
※ヒント 人の好みは多様である。
- 第3問：泣いて**馬謖**を斬る  
※ヒント 秩序の為 情に流されず違反者を厳しく処罰する。
- 第4問 **木乃伊**取りが **木乃伊**になる  
※ヒント 人を連れ戻しに行った者が役目を果たさず自分も戻れなくなる。
- 第5問：**鳶**が**鷹**を生む  
※ヒント 。

※このクイズの応募締切日は、2月14日(金)です。1月~3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4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。

NO5 解答：①「はかま」 ②「のれん」 ③「あうん」 ④「てつ」 ⑤「あわ」

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)

	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	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	さわらの塩こうじ 漬け焼き	鯖の味噌煮	鮭の漬け焼き ナムル風	ぶりのもろみ焼き
	豚肉と玉子の 塩炒め	鶏肉の酢豚風	ハンバーグ 彩り野菜ソース	牛肉とごぼうの 玉子とじ	肉じゃが
	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	ジャーマンポテト	かぼちゃとオクラの 煮物	さつまいものグラタン	冬瓜のかに風味 あんかけ
	ひじきの煮物	キャベツとコーンの 炒め物	チャブチェ	高野豆腐の田楽	玉子とじ煮
	大根とじゃこの おひたし	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ほうれん草の おひたし
	くずし豆腐とれんこんの 生姜炒め	おくらのごま和え	ツナと白菜の 炒め煮	カリフラワーの マスタード和え	切干大根とツナの 塩ポン酢和え
	熱量	348kcal	372kcal	302kcal	380kcal
塩分	1.9g	2.0g	2.7g	2.8g	2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに

お届け日 (火曜日、金曜日)

種コース	2月18日(火)	2月21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・そば・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	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	厚焼きたまごの BOXサンド	ひとつち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。



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。