

2020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 | 3月30日(月)       | 3月31日(火)         | 4月1日(水)      | 4月2日(木)      | 4月3日(金)        |
|----------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|          | デミソースハンバーグ     | 天ぷら(天つゆ付)        | 牛すき煮         | マスの金山寺味噌焼き   | 豚肉野菜巻フライ(ソース付) |
|          | エビのマヨソース       | つくねの大葉巻き         | コーンクリームコロッケ  | 豚肉とピーマンの甘酢炒め | すり身天の煮物        |
|          | つきこんにゃくの炒め物    | ブロッコリーとウインナーの炒め物 | チンゲン菜と蒲鉾の煮物  | 高野豆腐の煮物      | キャベツとあさりの炒め物   |
|          | 野菜入り洋風玉子焼き     | ポテトと枝豆の明太マヨ和え    | マーボーナス       | 小松菜の玉子とじ     | きくらげの煮物        |
|          | ほうれん草とえのきのおひたし | 大根なます(柚子風味)      | かぼちゃサラダ      | キャベツのごまマヨ和え  | きゅうりと蒸し鶏の酢の物   |
|          | しば漬け           | 高菜漬け             | 葉大根のおかか和え    | 生姜昆布         | 金時豆            |
|          |                |                  |              |              |                |
| 熱量/塩分    | 329kcal 3.2g   | 409kcal 2.8g     | 441kcal 1.9g | 347kcal 3.3g | 379kcal 3.1g   |
| アレルギー    | 卵、乳、小麦、えび      | 卵、乳、小麦、えび        | 卵、乳、小麦、えび、かに | 卵、小麦         | 卵、小麦           |

週平均 熱量 381kcal 塩分 2.9g

| おかず4品 | 3月30日(月)      | 3月31日(火)      | 4月1日(水)          | 4月2日(木)           | 4月3日(金)           |
|-------|---------------|---------------|------------------|-------------------|-------------------|
|       | 味噌カツ          | サワラの煮付け       | 鶏肉の柚子こしょうホワイトソース | 天ぷら(筍、エビ、かき揚げ、竹輪) | ハンバーグワインデミソース     |
|       | 大根のカニカマあんかけ   | 煮野菜のそぼろあんかけ   | カニ玉風オムレツ         | 肉豆腐               | ジャーマンポテト          |
|       | きんぴらごぼう       | 春雨の炒め物        | 大根とひじきの煮物        | 切干大根とひじきの煮物       | 炊き合わせ(高野豆腐・ふき・人参) |
|       | もずくの酢の物       | わかめと玉ねぎの和え物   | うぐいす豆            | オクラとしらすの和え物       | 菜の花の玉子サラダ         |
| 熱量/塩分 | 309kcal 2.3 g | 355kcal 3.1 g | 331kcal 1.6 g    | 343kcal 2.2 g     | 277kcal 2.6 g     |
| アレルギー | 小麦、乳          | 小麦、卵、乳        | 小麦、卵、乳           | 小麦、卵、乳、えび         | 小麦、卵、乳            |

週平均 熱量 323kcal 塩分 2.4 g

| 食べごたえ4品 | 3月30日(月)     | 3月31日(火)       | 4月1日(水)      | 4月2日(木)      | 4月3日(金)      |
|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
|         | 天ぷら(天つゆ付)    | 牛すき煮           | 油淋鶏(ユウリンチー)  | ヒレカツのブラウンソース | さばの梅煮        |
|         | ひろうすの煮物      | 白身魚の青さフリッター    | マーボー豆腐       | はんぺんの煮物      | 鶏肉と野菜の玉子とじ   |
|         | 野菜入り洋風玉子焼き   | ほうれん草と油揚げのおひたし | ブロッコリーのスープ煮  | コーンポタージュポテト  | 竹輪と小松菜のカレー炒め |
|         | 野菜のピクルス      | カリフラワーと玉子のサラダ  | ツナコーンサラダ     | モロヘイヤの昆布和え   | 玉葱とピーマンのマリネ  |
| 熱量/塩分   | 406kcal 1.6g | 384kcal 2.2g   | 486kcal 3.4g | 421kcal 2.3g | 400kcal 4.0g |
| アレルギー   | 卵、小麦、えび      | 卵、乳、小麦         | 卵、小麦、かに      | 卵、乳、小麦、かに    | 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0.7 g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4 g

週平均 熱量 419kcal 塩分 2.7g

【夕食サポート専用ダイヤル】

0120-114-284

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

2020年3月30日(月)～4月3日(金)

| お弁当コース | 3月30日(月)       | 3月31日(火)         | 4月1日(水)      | 4月2日(木)      | 4月3日(金)        |
|--------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|        | デミソースハンバーグ     | 天ぷら(天つゆ付)        | 牛すき煮         | マスの金山寺味噌焼き   | 豚肉野菜巻フライ(ソース付) |
|        | つきこんにゃくの炒め物    | ブロッコリーとウインナーの炒め物 | チンゲン菜と蒲鉾の煮物  | 高野豆腐の煮物      | キャベツとあさりの炒め物   |
|        | 野菜入り洋風玉子焼き     | ポテトと枝豆の明太マヨ和え    | マーボーナス       | 小松菜の玉子とじ     | きくらげの煮物        |
|        | ほうれん草とえのきのおひたし | 大根なます(柚子風味)      | かぼちゃサラダ      | キャベツのごまマヨ和え  | きゅうりと蒸し鶏の酢の物   |
|        | しば漬け           | 高菜漬け             | 葉大根のおかか和え    | 生姜昆布         | 金時豆            |
|        | ごはん            | ごはん              | 赤飯           | ごはん          | ごはん            |
|        |                |                  |              |              |                |
| 熱量/塩分  | 457kcal 2.3g   | 490kcal 1.7g     | 479kcal 2.1g | 473kcal 2.2g | 499kcal 2.3g   |
| アレルギー  | 卵、乳、小麦         | 卵、乳、小麦、えび        | 卵、乳、小麦       | 卵、小麦         | 卵、小麦           |

週平均 熱量 480kcal 塩分 2.1g

| ときめき御膳コース | 3月30日(月)          | 3月31日(火)      | 4月1日(水)              | 4月2日(木)        | 4月3日(金)          |
|-----------|-------------------|---------------|----------------------|----------------|------------------|
|           | サバの塩焼き            | 回鍋肉           | 天ぷら(エビ・さつまいも・椎茸・オクラ) | チキン南蛮          | 白身魚(メルルーサ)の照焼き   |
|           | 肉じゃが              | イカとオクラ揚げ      | 鶏のバジル焼き              | ベビーホタテのバター醤油炒め | 豚の生姜焼き           |
|           | チンジャオこんにゃく        | 和風スパゲティ       | ソース玉子                | チャブチェ          | 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛煮 |
|           | もやしと揚げのオイスターソース炒め | 椎茸とかぼちゃの煮物    | 細切昆布煮                | 五目豆煮           | マカロニサラダ          |
|           | 卵の花               | ポテトサラダ        | なすの青じそ和え             | 豆苗とコーンのツナサラダ   | 冬瓜のひじきあんかけ       |
|           | ふんわり蒸し柚子風味        | おくらとわかめの酢の物   | ジャーマンポテト             | いんげんと昆布の和え物    | ほうれん草と人参のお浸し     |
|           | 高野豆腐の含め煮          | アスパラ炒め        | ごぼうサラダ               | ブロッコリーのカニカマあん  | 加賀揚げ             |
|           | 豆苗とカニカマの青じそ和え     | ささみとピーマンの中華風  | 茶花豆                  | 白菜の酢の物         | 高菜               |
|           |                   |               |                      |                |                  |
| 熱量/塩分     | 508kcal 2.9 g     | 465kcal 3.9 g | 439kcal 2.2 g        | 553kcal 4.7 g  | 403kcal 3.8 g    |
| 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           |

週平均 熱量 474kcal 塩分 3.5 g

■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？

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

20200330-0403



# 生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんは行く！

2020年3月23日版

No.12

## 組合員様のお声

●いつも愛情たっぷりのお弁当を届けて頂き お野菜類の取り合わせいろいろ考えて美味しい味付けも気に入っています。配達して頂く時間、リハビリの時もあったり、すぐには立ち上がれなくて申し訳ありません。お天気が気になります。すが優しいお声にほっとします。ありがとうございます。

●毎日毎日が味がよく美味しくて完食。感謝しています。高齢の御夫婦や一人暮らしの人たちに一度体験してほしいなと思います。配達の方もしっかり感謝しています。

※いつもご利用ありがとうございます。組合員様の生活に夕食サポートがとけ込んでいる様子が伺えて、嬉しく拝見しました。4月間近ですが、寒かったり温かかったりしますね。皆様、体調にお気を付けてお過ごしください。

## ことわざクイズ

□の中に数字を入れて正しいことわざ・慣用句を完成させてください。

- 第1問：酒は□葉の長  
※ どのような葉よりも酒は体によいということ。
- 第2問：桃栗三年柿□年  
※ 成果が上がるまでには相應の年数を辛抱する必要がある。
- 第3問：一寸の虫にも□分の魂  
※ 弱小の者にも相應の意地がありあなどってはならない。
- 第4問 □難去ってまた□難  
※ 次から次へと変事や災難に見舞われること。
- 第5問：□□の手習い  
※ 歳を重ねてから学問や芸事を習い始めること。

※このクイズの応募締切日は、3月27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、ご了承ねがいます。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。

NO11 解答：①「地獄」 ②「福」 ③「宝」 ④「船」 ⑤「仇」

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

## 2020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  | 3月31日(火)              | 4月3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 |

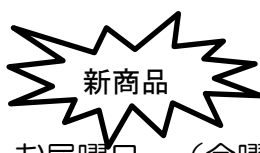
お届け日（金曜日）

| パンいろいろセット | パンセット2<br>(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・メープルワッフル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 | 3月30日(月)      | 3月31日(火)   | 4月1日(水)    | 4月2日(木)      | 4月3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。



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。