

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	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
	海鮮ブルコギ風炒め物	豚焼肉	メアジの和風南蛮漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物	ホキのごまわさびソース
	鶏と野菜のレモン風味炒め	揚げ出し豆腐のみぞれあん	肉しゅうまい	さばの塩焼き	キャベツのメンチカツ(ソース付)
	ピーマンとちりめんの和え物	ほうれん草としめじのおひたし	もやしとツナの炒め物	ソース焼きそば	しろ菜の煮びたし
	金平ごぼう	なすと玉葱のポン酢和え	かぼちゃと椎茸の煮物	うの花	玉子焼き
	コーンポテトサラダ	くわいと蒸し鶏のおかか葱風味	マカロニサラダ	菜の花と筍の和え物	イタリアン野菜のピクルス
	黒豆	いんげんのごま和え	小松菜の辛子和え	しそ昆布	大根漬け
熱量/塩分	353kcal 3.5g	329kcal 2.4g	423kcal 2.6g	452kcal 3.4g	347kcal 3.6g
アレルギー	卵、小麦、えび	乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 381kcal 塩分 3.1g

おかず4品	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
	ミックスフライ(エビ、イカカツ)	ビーフシチューオムレツ	アジの味噌煮	麻婆ナス	鮭の照り焼き
	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	豆腐とカニカマの玉子とじ	じゃがいものミートソースがけ	里芋のエビ包み揚げ	鶏肉のきじ焼き
	人参とツナのきんぴら	和風スパゲティ	ひじき煮	小松菜と揚げの煮浸し	ピーマンハムわさび炒め
	枝豆ポテトサラダ	きゅうりとちくわの酢の物	小エビとキャベツの塩昆布和え	茶花豆	野沢菜
熱量/塩分	370kcal 2.0 g	310kcal 1.9 g	239kcal 1.7 g	285kcal 1.5 g	337kcal 2.5 g
アレルギー	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳	小麦、乳、えび	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳

週平均 熱量 308kcal 塩分 1.9 g

食べごたえ4品	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
	豚肉の柳川風	イカ天甘酢あんかけ	塩唐揚げ	ハムカツ(ソース付)	白身魚の菜種あんかけ
	まぐろ野菜カツ	豚肉の生姜炒め	山形いも煮風	高野豆腐と野菜の煮物	ナスとさつま揚げの味噌炒め
	根菜と春雨のごまスープ煮	ひじき煮	ほうれん草ベーコン炒め	人参とひき肉の金平	肉団子のケチャップ和え
	ちりめん風味のサラダ	マカロニサラダ	玉葱入りコールスローサラダ	玉葱とパプリカの中華風酢の物	野菜のナッツソース和え
熱量/塩分	398kcal 2.7g	444kcal 3.3g	471kcal 2.8g	364kcal 3.1g	400kcal 3.5g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、落花生

※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 415kcal 塩分 3.1g

【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4月6日(月)～4月10日(金)

お弁当コース	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
	海鮮ブルコギ風炒め物	豚焼肉	メアジの和風南蛮漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物	ホキのごまわさびソース
	ピーマンとちりめんの和え物	ほうれん草としめじのおひたし	もやしとツナの炒め物	ソース焼きそば	しろ菜の煮びたし
	金平ごぼう	なすと玉葱のポン酢和え	かぼちゃと椎茸の煮物	うの花	玉子焼き
	コーンポテトサラダ	くわいと蒸し鶏のおかか葱風味	マカロニサラダ	菜の花と筍の和え物	イタリアン野菜のピクルス
	黒豆	いんげんのごま和え	小松菜の辛子和え	しそ昆布	大根漬け
	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	432kcal 2.1g	477kcal 2.6g	489kcal 1.6g	546kcal 2.5g	414kcal 2.3g
アレルギー	卵、小麦、えび	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 472kcal 塩分 2.2g

ときめき御膳コース	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
	ビーフカレー	ホキの竜田揚げ	豚焼肉	サワラの西京焼き	焼き鳥
	お魚ソーセージマスタード炒め	牛肉のブラウンソース	オムレツのアサリあん	コロッケ	白菜とイカの塩だれ炒め
	豆腐の肉味噌	ミートスパゲティ	人参とさつま揚げの煮物	かぼちゃのカレーそぼろ	なすの生姜醤油
	しゅうまいのチリソース	里芋煮	枝豆と昆布の白和え	マカロニサラダ	カニカマポテトサラダ
	柚子香りこんにゃく	ウインナーとアスパラのベッパーパー醤油	こんにゃくのどて煮風	ひじき煮	さつまいもと椎茸の煮物
	なます	菜の花とささみのマヨ和え	じゃがいもの和風煮	春雨ときくらげの青じそ風味	こんにゃく金平
	福神漬	金時豆	切干大根のごま和え	こつぶあげ煮	きゅうりとわかめの酢の物
	山菜の煮物	白菜ときくらげのさっぱり和え	じゃこおろし	いんげんのツナ和え	アスパラのナムル
熱量/塩分	404kcal 3.9 g	500kcal 2.5 g	425kcal 4.9 g	525kcal 2.7 g	511kcal 3.0 g
アレルギー	小麦、卵、乳、えび、かに	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、落花生	小麦、卵、乳

週平均 熱量 473kcal 塩分 3.4 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 おかず6品 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(何でも自由にご記入下さい)

組コード
お名前

TEL

20200406-0410



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30日版

No.13

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、今回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、ご了承くださいませ
すようお願い致します。

●クイズ終了のお知らせ

※いつもご利用ありがとうございます
ます。最近特にカロリーを気に
なされる方が多くいらっしゃるよう
に思います。健康でいる為に、毎
日の食事はとても大切ですね。健
康管理に少しでもお役に立てて嬉
しいです。

●糖尿病予備軍と言われ、お医者
様より1日の摂取カロリーを制限
されています。1食分の摂取カロ
リーが表示されているのでカロリ
ーコントロールがでやすくてと
ても助かりました。

組合員様のお声

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：可愛さ余って憎さが□倍
※ 愛する気持ちが強いほどいったん抱いた憎しみは強くなる。
- 第2問：聞くは□時の恥 聞かぬは□生の恥
※ 知らないことは積極的に質問するべきだという教え。
- 第3問：一を聞いて□を知る
※ 物事の一部を聞いただけで全体を理解できるほど賢いこと。
- 第4問：悪事□里を走る
※ 悪い評判はすぐに世間に知れ渡る。
- 第5問：□葉落ちて天下の秋を知る
※ 小さな出来事からやがて来る事態を察すること。

★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、4月3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、ご了承ください。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。

NO12 解答：①「百」 ②「八」 ③「五」 ④「一」 ⑤「六十」

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
	さわらの香醋ソース	さばの煮付け	鰯のパン粉焼き	赤魚のみりん焼き	たら野菜あんかけ
	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	さつまいもと人参のそぼろ和え	玉子とじ	卵の花
	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	彩り玉子炒め	さつま芋の含め煮	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
	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	フライドポテト
	ほうれん草のバターソテー	茎わかめの当座煮	れんこんの金平	わらびのおかか和え	いんげんのおひたし
熱量	340kcal	311kcal	387kcal	362kcal	364kcal
塩分	2.3g	2.8g	2.4g	2.0g	2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	4月7日(火)	4月10日(金)
	めん処 天ぷらうどん	めん処 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	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10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
	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。