

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	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	アジのさんが焼き	ブロックリーと牛肉の炒め物	メルルーサの照り焼き	鶏肉のアップルトマトソース	イカ天 甘酢あんかけ
	鶏と野菜の炒め物 (バターボン酢風味)	海鮮しゅうまい	豚肉とれんこんの炒め物	まぐろ野菜カツ	冬瓜と豚肉の ピリ辛煮
	油揚げの玉子とじ	筍とそぼろの 甘辛炒め	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物	きくらげの煮物	しろ菜とツナの 中華和え
	いんげんと ベーコンの炒め物	がんもの煮物	玉子焼き	小松菜と ウインナーの炒め物	糸こんにゃくの たらこ炒め
	春雨サラダ (しそ風味)	イタリアン野菜の ピクルス	千切り ポテトサラダ	玉葱と コーンのサラダ	ひじきと くわいのサラダ
	高菜漬け	しば漬け	野沢菜のごま和え	生姜昆布	赤いんげん豆と さつま芋の甘煮
	熱量/塩分 388kcal 3.8g アレルギー 卵、乳、小麦	359kcal 3.0g 卵、小麦、えび、かに	321kcal 3.3g 卵、乳、小麦	424kcal 2.6g 卵、小麦	411kcal 3.0g 卵、小麦

週平均 熱量 381kcal
塩分 3.1g

おかず 4品	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	サバの味噌煮	すだちおろし ハンバーグ	アジの幽庵焼き	鶏肉の揚げ浸し	ホキの漬け焼き ナムル風
	鶏肉の玉子とじ	イカとオクラ揚げ	豚肉とれんこんの 炒め物	ホタテの甘辛煮	厚揚げと小松菜の そぼろあんかけ
	春雨ときくらげの 青じそ風味	コールスローサラダ	きゅうりとちくわの 酢の物	ポテトサラダ	茶花豆
	切干大根と ひじきの煮物	ピーマンとハムの わさび炒め	炊き合わせ (がんも・人参・椎茸)	小松菜と鮭のお浸し	白菜とコーンの ベッパ―炒め
熱量/塩分	382kcal 1.5 g	290kcal 2.1 g	278kcal 1.9 g	380kcal 2.1 g	279kcal 2.1 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・乳

週平均 熱量 322kcal
塩分 1.9 g

食べごたえ 4品	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	豚すき煮	飛騨牛コロッケ (ソース付)	エビのマヨソース	塩唐揚げ	ホイコーロー
	白身魚のフリッター (青さ風味)	鶏と野菜の炒め物	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め	魚肉ソーセージの 玉子とじ	梅とひじきの 豆腐カツ
	キャベツと ウインナーの炒め物	マカロニの トマトクリーム	いんげんと ちりめんの炒め煮	ヤングコーンの 甘酢炒め	しろ菜とツナの 中華和え
	細切り ごぼうサラダ	きゅうりと わかめの酢の物	人参サラダ	千切り ポテトサラダ	切干大根のサラダ
熱量/塩分	353kcal 2.2g	456kcal 3.1g	373kcal 2.8g	485kcal 3.8g	456kcal 2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	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0.7 g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4 g

週平均 熱量 425kcal
塩分 2.9g

【夕食サポート専用ダイヤル】

0120-114-284

072-856-7649

(携帯:無料通話時間内はこちら)

ナビダイヤル 0570-001-511 (有料)

月～金 あさ9時～よる8時

土 あさ9時～夕方5時

2020年6月29日(月)～7月3日(金)

お弁当 コース	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	アジのさんが焼き	ブロックリーと牛肉の炒め物	メルルーサの照り焼き	鶏肉のアップルトマトソース	イカ天 甘酢あんかけ
	油揚げの玉子とじ	筍とそぼろの 甘辛炒め	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物	きくらげの煮物	しろ菜とツナの 中華和え
	いんげんと ベーコンの炒め物	がんもの煮物	玉子焼き	小松菜と ウインナーの炒め物	糸こんにゃくの たらこ炒め
	春雨サラダ (しそ風味)	イタリアン野菜の ピクルス	千切り ポテトサラダ	玉葱と コーンのサラダ	ひじきと くわいのサラダ
	高菜漬け	しば漬け	野沢菜のごま和え	生姜昆布	赤いんげん豆と さつま芋の甘煮
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
	熱量/塩分 500kcal 2.6g アレルギー 卵、乳、小麦	498kcal 2.2g 小麦	426kcal 2.9g 卵、乳、小麦	499kcal 2.1g 卵、小麦	516kcal 2.2g 卵、小麦

週平均 熱量 488kcal
塩分 2.4g

ときめき御膳 コース	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	牛丼風	天ぷら (エビ、さつまいも、 ししとう、かき揚げ)	豚の和風玉葱ソース	アカウオの生姜煮	タンドリーチキン
	ホキの磯辺フライ	麻婆なす	エビとじゃがいもの バター風味炒め	ミートボールの 甘酢あんかけ	お魚豆腐の きのこ生姜あんかけ
	ミートスパゲティ	ちくわの田楽	つきこんにゃくのたらこ 煮	高野豆腐の玉子とじ	冬瓜とツナの炒め煮
	柚子香りこんにゃく	豆苗とコーンの ツナサラダ	中華わかめサラダ	ほうれん草と鮭の バター炒め	じゃこおろし
	人参と大根の煮物	細切昆布煮	れんこんナムル	炊き合わせ (がんも・ふき)	小松菜と人参の煮浸し
	タマゴシエル マカロニサラダ	さといも煮	もやしとツナの中華煮	おくらとしらすの和え物	しそポテトサラダ
	いんげんと昆布の 和え物	もやしとベーコンの 炒め物	椎茸の旨煮	さつまいもサラダ	玉葱とベーコンの 炒め物
	きゅうりとわかめの 酢の物	糸こんにゃくと さつま揚げの甘辛煮	なます	つぼ漬け	金時豆
	熱量/塩分 462kcal 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳	512kcal 3.7 g 小麦・卵・乳・えび	406kcal 3.9 g 小麦・卵・乳・えび	421kcal 4.2 g 小麦・卵・乳	460kcal 2.7 g 小麦・卵・乳

週平均 熱量 452kcal
塩分 3.3 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

20171217-1221



生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんに行く！

2020年6月22日版

No. 25

梅雨・・・ですね

組合員様のお声



雨でも換気をしながら、部屋の空気を動かすことが大切だそうです。
(カビが生える条件は、ほこりなどのカビの餌があること、空気が動かない環境とのことです)

雨でも換気をしながら、部屋の空気を動かすことが大切だそうです。
(カビが生える条件は、ほこりなどのカビの餌があること、空気が動かない環境とのことです)

雨でも換気をしながら、部屋の空気を動かすことが大切だそうです。
(カビが生える条件は、ほこりなどのカビの餌があること、空気が動かない環境とのことです)



●黒はんぺんフライを初めて食べました。自分でも作ってみたいです。

●いつもおいしくそしてめずらしい、家では作れないであろうものを戴いて大満足しております。
蓋を開ける瞬間のわくわく♡して裏切られたことは一度もありません。
スタップの方々にはとても感謝しております。ありがとうございます。

●前略
昨日は誕生日祝い赤飯ありがとうございました。
毎日夕食を届けていただいております。
ます。スタップご一同様の真心に感謝申し上げます。
昨今コロナウイルスによって不安な日々、和みしました。改めてお礼申し上げます。今後もお手数かけますがよろしくお願い申し上げます。

かしこ

2020年 おおさかパルコープタ食ぶらすお届け予定表

お届曜日 (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
	たらの野菜あんかけ	さばの煮付け	鯖の味噌煮	赤魚のみりん焼き	さわらの香醋ソース
	豚肉の生姜焼き	ごぼう入り肉豆腐	ハンバーグ 彩り野菜ソース	豚すき焼き	豚肉の 甘酒みそ炒め
	ほうれん草の白和え	じゃが芋の カレーコンソメ炒め	かぼちゃとオクラの 煮物	玉子とじ	高野豆腐の かに風味あんかけ
	糸こんにゃくと 竹輪の甘辛煮	小松菜と切干大根の ごましょうゆ	チャプチェ	さつま芋の含め煮	さつまいもと 昆布の煮物
	フライドポテト	ブロッコリーの ジュレサラダ	ひじきの煮物	なすの トマトみそがけ	冬瓜の土佐煮
	いんげんのおひたし	茎わかめの当座煮	ツナと白菜の 炒め煮	わらびの おかか和え	ほうれん草の バターソテー
熱量	359kcal	311kcal	302kcal	362kcal	340kcal
塩分	2.4g	2.8g	2.7g	2.0g	2.3g
アレルギー	卵・小麦	小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに

お届曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	6月30日(火)	7月3日(金)
	京かけうどん	夏のめん処 とろろそば
アレルギー	卵・小麦・さば・大豆	小麦・そば・さば 大豆・やまいも・ごま

お届曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット1 (デニッシュクリーム小倉小町 いちご小町 黒糖クロワッサン2)
アレルギー	卵、乳、小麦、大豆

お届曜日 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	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	くるくるロール ミックスサンド	厚焼きたまごの BOXサンド	てりたまサンド	ひとくちBOXサンド	エビたっぷりハムとた まごのサンド
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。

お届曜日 (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、ご注意ください。

・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。