

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	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	豚肉と玉葱の炒め物	ミックスフライ(ソース付)	鶏のから揚げ	さばの生姜だれ	牛肉とエリンギの炒め物
	絹ごし揚げ煮(お好み風)	豚肉のケチャップ炒め	ハモのしんじょう煮	鶏と野菜の炒め物	フィッシュカツ
	ほうれん草となめこのおひたし	スクランブルエッグ	くわいのたらこバター醤油炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物	もやしとツナの炒め物
	マーボー春雨	カリフラワーの柚子胡椒和え	人参とピーマンの甘辛炒め	根菜の甘酢炒め	ひじき煮
	れんこんサラダ	小松菜の辛子和え	玉葱と枝豆の中華風酢の物	さつま芋の甘煮(レモン風味)	カリフラワーと玉子のサラダ
	うぐいす豆	しそ昆布	きゅうり漬け	いんげんのごま和え	葉大根のおかか和え
熱量/塩分	364kcal 2.5g	430kcal 3.6g	398kcal 3.7g	404kcal 2.4g	394kcal 3.6g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均

熱量398kcal
塩分3.2g

おかず4品	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	牛肉のブラウンソース	サワラの南部焼き	とんかつ	メルルーサの煮付け	鶏肉の韓国風チーズ焼き
	カレーコロッケ	星形オムレツのトマトソースがけ	エビと野菜の甘酢炒め	牛肉のブルコギ	アサリと豆腐の中華炒め
	きゅうりとささみのすだちおろし和え	金時豆	白菜の酢の物	パンプキンサラダ	いんげんのツナ和え
	玉子と野菜の炒め物	ほうれん草と人参のお浸し	ナスの生姜かつお和え	五目豆煮	こんにゃくのどて煮風
熱量/塩分	259kcal 2.5 g	306kcal 1.6 g	222kcal 1.9 g	208kcal 1.1 g	439kcal 2.9 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均

熱量287kcal
塩分2.0 g

食べごたえ4品	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	メンチカツ(ソース付)	ビビンバ風炒め物	アジのみりん風味焼き	フライドチキン	豆腐ハンバーグ照り焼きソース
	山形いも煮風	海鮮しゅうまい	鶏のチリコンカン風炒め物	ひろうすの煮物	さばの竜田揚げ
	ほうれん草と油揚げのおひたし	人参とひき肉の炒め物	チンゲン菜のバター醤油炒め	にらと玉子の炒め物	ごぼうのおかか煮
	ひじきとくわいのサラダ	きゅうりとツナのサラダ	もやしと根菜のサラダ	玉葱入りコールスローサラダ	かぼちゃサラダ
熱量/塩分	481kcal 2.6g	404kcal 2.7g	343kcal 1.9g	487kcal 3.1g	405kcal 2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	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424kcal
塩分2.6g

【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7月6日(月)～7月10日(金)

お弁当コース	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	豚肉と玉葱の炒め物	ミックスフライ(ソース付)	鶏のから揚げ	さばの生姜だれ	牛肉とエリンギの炒め物
	ほうれん草となめこのおひたし	スクランブルエッグ	くわいのたらこバター醤油炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物	もやしとツナの炒め物
	マーボー春雨	カリフラワーの柚子胡椒和え	人参とピーマンの甘辛炒め	根菜の甘酢炒め	ひじき煮
	れんこんサラダ	小松菜の辛子和え	玉葱と枝豆の中華風酢の物	さつま芋の甘煮(レモン風味)	カリフラワーと玉子のサラダ
	うぐいす豆	しそ昆布	きゅうり漬け	いんげんのごま和え	葉大根のおかか和え
	ごはん	ごはん	ごはん	五目ごはん	ごはん
熱量/塩分	512kcal 1.7g	486kcal 2.6g	495kcal 2.6g	527kcal 2.3g	473kcal 2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均

熱量499kcal
塩分2.3g

ときめき御膳コース	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	エビチリ	牛とこんにゃくの甘辛炒め	サケのちゃんちゃん焼き風	チキンカレー	ブリの煮付け
	豚のおかか炒め	山芋と海鮮のとろっと焼き	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	白身フライ	肉じゃが
	ほうれん草のクリームスパゲティ	星形オムレツのトマトソースがけ	炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)	小松菜と鮭のお浸し	アスパラともやしの塩ダレ炒め
	ささみとピーマンの中華風	ブロッコリーとコーンのペッパー醤油	ピーマンのスタミナ炒め	きゅうりとカニカマの酢の物	ツナのゴマだれサラダ
	枝豆ポテトサラダ	ちくわとキャベツの甘辛炒め	なすのおろし煮	たまごサラダ	ふんわり蒸しゆばあんかけ
	いんげんの白和え	ツナとクワイのハニーマスタード炒め	わかめと玉葱の和え物	きんぴらこんにゃく	ほうれん草としめじの煮物
	炊き合わせ(がんも・人参)	春雨の酢の物	コーンマカロニサラダ	こつぶ揚げのすき焼き風煮	真っ黒ごぼう
	ひじき煮	黒豆	おくらのごま和え	福神漬	やわらかしそ昆布
	435kcal 2.9 g	477kcal 4.5 g	416kcal 2.7 g	382kcal 3.1 g	389kcal 3.2 g
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420kcal
塩分3.3 g

キリトリ線

■今週の献立についてお聞きます

【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

2020076-0710

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！

2020年6月29日版

No. 26

今週の献立 おすすめポイント

●今週の献立の中からおすすめポイントを紹介します。

★7月6日（月）ときめき御膳 エビチリ
ぷりぷりのエビが自慢です！甘めのチリソースです。アンケートでも人気メニュー。

★7月7日（火）おかず4品
さわらの南部焼き
下味をつけたサワラをごまをまぶして焼いています。
おかず4品のお魚、好評です！

★7月7日（火）おかず6品・お弁当
ミックスフライ
七タの日、星型のコロッケで七タ気分を盛り上げます！



組合員様のお声

●赤ちゃんが生まれ大人2人分の夕食を頼んでいましたが、長女（2才）の分もおかず4品で頼むことにしました。
手作りしてあげたいのですが、あまり食べないのでほぼ冷凍食品で・・・
お弁当は嫌いな野菜も入っているのにほぼ完食しています。作る余裕が出てきたら味を参考に
手作りしてあげたいと思います！

●コロナで厳しい中お助けいただきありがとうございます。
うございました。ステイホームで足腰が弱ってきました。また自炊で頑張ろうと思います。どうもありがとうございました。

●メルルーサっていうお魚、名前も聞くのも初めてでしたので興味津々でした。
いただくとすごくおいしくて肉食の多かった私ですがお魚類も大好きになりました。
コープさんのおかげです。

2020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）

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
	ぶりのもろみ焼き	鰯のパン粉焼き	さわらの塩こうじ 漬け焼き	鮭の漬け焼き ナムル風	赤魚の天ぶら （ポン酢みぞれ和え）
	肉じゃが	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風	牛肉とごぼうの 玉子とじ	豚肉と玉子の 塩炒め
	冬瓜のかに風味 あんかけ	さつまいもと人参の そぼろ和え	ジャーマンポテト	さつまいものグラタン	じゃがいもの カレーコンソメ炒め
	玉子とじ煮	彩り玉子炒め	キャベツとコーンの 炒め物	高野豆腐の田楽	ひじきの煮物
	ほうれん草の おひたし	揚げと昆布の煮物	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物	大根とじゃこの おひたし
	切干大根とツナの 塩ポン酢和え	れんこんの金平	おくらのごま和え	カリフラワーの マスタード和え	くずし豆腐とれんこん の 生姜炒め
熱量	385kcal	387kcal	372kcal	380kcal	348kcal
塩分	2.1g	2.4g	2.0g	2.8g	1.9g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け日 （火曜日、金曜日）

麺コース	7月7日(火)	7月10日(金)
	三種の まぜねばそば 小麦・そば・さば 大豆・やまいも	夏のめん処 おろしそば 小麦・そば・さば 大豆
アレルギー	小麦・そば・さば 大豆・やまいも	

お届け日 （金曜日）

パン いろいろ セット	パンセット2 （デニッシュバター スイートポテト小町 メープルワッフル 毎日クロワッサン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	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	厚焼きたまごの BOXサンド	バラエティBOXサンド	ひとくちBOXサンド	てりたまサンド	バラエティ ミックスサンド
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届けたいです。

※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
	豚ヒレカツ重	照り焼き親子丼
熱量	690kcal	595kcal
塩分	2.9g	3.0g
アレルギー	小麦・卵・乳	卵・乳・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。

