

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	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	牛肉とエリンギの炒め物	エビと野菜のグラタン風	酢鶏	アジのみりん風味焼き	根菜入りつくね
	水餃子のみぞれあん	豚肉の高菜炒め	姫高野と野菜の煮物	牛肉と野菜の玉子とじ	かぼちゃコロッケ
	キャベツと玉子の中華風	油揚げの味噌炒め	もやしとにらの炒め物	チンゲン菜のバター醤油炒め	いんげんとちりめんの炒め煮
	小松菜とウインナーの炒め物	ホタテ風味フライ	根菜のうま塩炒め	糸こんにゃくのたらこ炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め
	コーンポテトサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	ブロッコリーのタルタルサラダ	キャベツのごまマヨ和え	人参サラダ
	葉大根のおかか和え	きゅうり漬け	玉葱ときゅうりの和え物	さくら漬け	黒豆
熱量/塩分	373kcal 3.9g	339kcal 3.7g	471kcal 3.4g	325kcal 2.4g	383kcal 2.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

おかず4品	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	肉じゃが	ミックスフライ(エビフライ・チキンカツ)	豚肉と野菜の炒め物	アジの味噌煮	唐揚げ(おろしポン酢)
	干しエビのニラ玉炒め	つくねのきのこソースがけ	イカとオクラ揚げ	麻婆豆腐	ホタテのミネストローネ風
	豆苗のごま和え	金時豆	春雨の酢の物	白団子	もやしのマヨ和え
	パプリカのじゃこ炒め	炊き合わせ(人参、高野、椎茸)	ほうれん草とベーコンの中華煮	こんにゃくのどて煮風	玉子と野菜の炒め物
熱量/塩分	363kcal 1.8 g	346kcal 1.9 g	242kcal 2.4 g	289kcal 2.4 g	376kcal 3.5 g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

食べごたえ4品	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)	メンチカツ(ソース付)	チキンのクリームシチュー	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	エビとカニカマのチリソース
	揚げ出し豆腐のみぞれあん	すり身天煮	梅とひじきの豆腐カツ	豚肉の生姜炒め	鶏肉といんげんのバター醤油炒め
	キャベツと玉子の中華風細切り	油揚げの味噌炒め	人参とひき肉の金平	もやしとにらの炒め物	小松菜と油揚げの煮物
熱量/塩分	407kcal 2.6g	517kcal 3.3g	470kcal 2.9g	404kcal 3.3g	401kcal 2.3g
	アレルギー	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに

※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

【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9月28日(月)～10月2日(金)

お弁当コース	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	牛肉とエリンギの炒め物	エビと野菜のグラタン風	酢鶏	アジのみりん風味焼き	根菜入りつくね
	キャベツと玉子の中華風	油揚げの味噌炒め	もやしとにらの炒め物	チンゲン菜のバター醤油炒め	いんげんとちりめんの炒め煮
	小松菜とウインナーの炒め物	ホタテ風味フライ	根菜のうま塩炒め	糸こんにゃくのたらこ炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め
	コーンポテトサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	ブロッコリーのタルタルサラダ	キャベツのごまマヨ和え	人参サラダ
	葉大根のおかか和え	きゅうり漬け	玉葱ときゅうりの和え物	さくら漬け	黒豆
	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん
熱量/塩分	486kcal 2.4g	446kcal 2.3g	591kcal 2.4g	442kcal 2.4g	503kcal 2.0g
アレルギー	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

ときめき御膳コース	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	ミックスフライ(エビフライ・イカカツ)	牛とキャベツのみぞれ煮	ブリの煮付け	酢豚	サワラの塩麹焼き
	豚の和風玉葱ソース	オムレツのアサリあん	きのこ麻婆	エビ餃子	ささみカツ
	ひじき煮	たらこスパゲティ	人参しりしり	ジャーマンポテト	かぼちゃの肉そぼろ
	枝豆ポテトサラダ	ピーマンのスタミナ炒め	もやしとツナの中華煮	切干大根と豆苗のツナサラダ	雷こんにゃく
	豆腐の肉味噌	春雨サラダ中華風	さつまいもサラダ	炊き合わせ(がんも・椎茸)	ブロッコリーのカニカマあんかけ
	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛煮	もずくの酢の物	大根とちくわの煮物	アスパラともやしの塩だれ炒め	コーンマカロニサラダ
	チンゲン菜と人参のお浸し	ごぼうの甘辛炒め	わかめと生姜の酢の物	白団子	いんげんのからし和え
	ずいきの田舎煮	おくらとなめたけの和え物	小松菜とベーコンのシーザー和え	やわらかしそ昆布	黒豆
熱量/塩分	510kcal 2.5 g	425kcal 4.1 g	371kcal 3.9 g	533kcal 4.2 g	494kcal 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・えび	小麦・卵・乳

■今週の献立についてお聞きます		キリトリ線	
【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか？		メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)	
○で囲んで下さい。			
お弁当コース 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？			
組コード お名前		TEL	
		20200928-1002	



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！

2020年9月21日

No. 38

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
	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	チャプチェ	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	385kcal
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

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	9月29日(火)	10月2日(金)
	麺処 天ぷらうどん	麺処 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

お届け曜日 (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	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2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	ハムたまひとくち BOXサンド	てりたまサンド
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。

お届け曜日 (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	674kcal	757kcal
塩分	1.7g	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

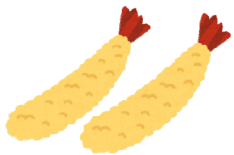
※フタをとり、ラップはせずに、カップに入った「酢の物」「サラダ」等を取り出し、電子レンジで温めて下さい。
・肉類・魚介類・玉子等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますので、ご注意ください。
・エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
・お米は国産のものを使用しています。
・都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。
・製造工場では、卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。
・あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



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。

★10月2日(金) 食べごたえ4品
エビとカニカマのチリソース
背に切り込みが入った
エビ天はぷりぷり感を楽しめます。
カニカマは、かまぼことはいえ
カニ風味で嬉しくなるポリリウム♪
チリソースを付けながら
お召し上がりください。



★10月2日(金) おかず4品
唐揚げ(おろしポン酢)
この夏からの新メニュー
温めてからおろしとポン酢をかけて
さっぱりと♪
唐揚げのポリリウムとさっぱりタレが
良く合います！

組合員様のお声

●いつもお世話になっております。
持病があり今回も体調が悪くなって
お弁当をお願いしました。
入院もして不安な中
夕食サポートがあると嬉しいと
ほっとしました。
今後夕食サポートの宅配がありますと
いざという時助かります。
本当にありがとうございます。
(おかず4品 ご利用の組合員様)

●暑い中毎日ご苦労様です。
味付けが良いので
きれいに完食しております。
(ときめき御膳 ご利用の組合員様)

