2020年　おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

おかず6品コース

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	サーモンフライ（タルタルソース付）	ハッシュドビーフ	さば竜田のポン酢たれ	鶏の生姜焼き	メルルーサの照り焼き
	豚肉と玉葱の塩炒め	ハモのしんじょう煮	鶏と野菜の炒め物	エビと野菜の中華炒め	メンチカツ
	人参しりしり	チンゲン菜の煮びたし	筍とそぼろの甘辛炒め	平春雨の炒め物	小松菜と豚肉の煮物
	里芋の青さ風味	ささがき金平	ほうれん草とえのきの玉子とじ	ブロッコリーのおかか和え	ポテトのオーロラソース和え
	こんにゃくとわかめの酢の物	マカロニサラダ	うの花サラダ	野菜のピクルス	ピーマンの昆布和え
	いんげんのごま和え	福神漬け	高菜漬け	煮豆	白菜の梅酢風味
熱量/塩分	435kcal　2.7g	343kcal　2.8g	465kcal　3.4g	338kcal　2.7g	332kcal　2.9g
アレルゲン	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均　熱量 383kcal　塩分 2.9g

おかず4品

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	赤魚のみりん風味焼き	牛皿風	メルルーサの煮付け	豚肉とキャベツのごまだれがけ	エビのクリームコロッケ
	豚肉の香味だれがけ	ホキの磯辺フライ	煮野菜のそぼろあんかけ	豆腐とカニカマの玉子とじ	鶏肉のきじ焼き
	きゅうりとじゃこの酢の物	オクラのなめたけ和え	やわらかしそ昆布	アスパラのナムル	黒豆
	切干大根煮	白菜とあげの煮浸し	チャプチェ	ほうれん草ときのこの生姜ポン酢和え	春雨の炒め物
熱量/塩分	288kcal　1.2 g	291kcal　1.2 g	210kcal　2.1 g	337kcal　2.2 g	374kcal　1.4 g
アレルゲン	小麦・乳	小麦・乳	小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび・かに

週平均　熱量 300kcal　塩分 1.6 g

食べごたえ4品

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	チンジャオロース	白身魚と野菜の甘酢あんかけ	豚肉の柳川風	ミックスフライ（タルタルソース付）	ロールキャベツのコンソメ煮
	海鮮しゅうまい	つくねの大葉巻	すき焼き風フライ	けんちん煮	黒はんぺんフライ
	ブロッコリーのスープ煮	春雨の塩炒め	ピーマンとちりめんの煮物	ほうれん草ベーコン炒め	にらと玉子の炒め物
	キャベツのごまマヨ和え	大根サラダ（中華風味）	人参とツナのサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	うの花と豆のサラダ
熱量/塩分	428kcal　2.7g	418kcal　3.2g	399kcal　2.6g	410kcal　2.6g	416kcal　2.5g
アレルゲン	卵、小麦、えび、かに	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび

≪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0.7ｇ　　天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4ｇ

週平均　熱量 414kcal　塩分 2.7g

【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）
ナビダイアル　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10月5日（月）～10月9日（金）

お弁当　コース

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	サーモンフライ（タルタルソース付）	ハッシュドビーフ	さば竜田のポン酢たれ	鶏の生姜焼き	メルルーサの照り焼き
	人参しりしり	チンゲン菜の煮びたし	筍とそぼろの甘辛炒め	平春雨の炒め物	小松菜と豚肉の煮物
	里芋の青さ風味	ささがき金平	ほうれん草とえのきの玉子とじ	ブロッコリーのおかか和え	ポテトのオーロラソース和え
	こんにゃくとわかめの酢の物	マカロニサラダ	うの花サラダ	野菜のピクルス	ピーマンの昆布和え
	いんげんのごま和え	福神漬け	高菜漬け	煮豆	白菜の梅酢風味
	山菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	471kcal　2.5g	482kcal　1.8g	561kcal　2.3g	442kcal　1.5g	411kcal　2.4g
アレルゲン	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦

週平均　熱量 473kcal　塩分 2.1g

ときめき御膳　コース

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	鶏の揚げ浸し	サバの塩焼き	ビーフシチュー	アジの味噌煮	豚焼肉
	カニ風味しゅうまい	豚の生姜焼き	アジフライ	じゃがいものミートソースがけ	イカと野菜の甘酢炒め
	糸こんにゃくのすき焼き風煮	白菜の塩だれ炒め	黒焼そば	ソース玉子	こつぶ揚げの玉子とじ
	山菜の煮物	コーン春雨サラダ	ほうれん草とベーコンの中華煮	青梗菜と揚げの煮浸し	長芋の梅和え
	炊き合わせ（人参・椎茸）	きのこ金平	ふろふき大根	きゅうりのツナマヨ和え	しそポテトサラダ
	なめこともやしの塩昆布和え	かぼちゃの和風あん	ささみとピーマンの中華風	アスパラとベーコン炒め	金平れんこん
	カルボナーラパスタサラダ	ブロッコリーのおかか和え	水菜とチーズのシーザーサラダ	大根の甘酢漬け	麻婆春雨
	うぐいす豆	生姜昆布	おくらのおかか和え	卵の花ひじき和え	きゅうりとじゃこの酢の物
熱量/塩分	445kcal　2.1 g	478kcal　3.5 g	462kcal　4.3 g	385kcal　3.7 g	450kcal　3.4 g
アレルゲン	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均　熱量 444kcal　塩分 3.4 g

キリトリ線

■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？
〇で囲んで下さい。
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？

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

20201005-1009

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28日

No. 39

秋の人気メニューが始まります

●10月12日（月）の週から
10月23日（金）の2週間
秋の人気メニューウィークです！

新しくご利用される方に
生協の夕食サポート自慢の
メニューを試して頂く2週間です。

すでにご利用の皆様にも
楽しんでいただける2週間になるよう
献立をご用意しました。

ここで、いつも頂いている
アンケートが活かされています。

「この献立を人気メニューにいれて！」
など、お声をお待ちしています♪

組合員様のお声

●コーヒー甘煮豆
2回目でしたがすごく好みの味です。
ぜひレシピを知りたいのですが

★以前お声をいただいていた
コーヒー甘豆煮がおいしいので
レシピを教えてほしい！の声への
お返事です。
詳しい分量など、レシピは
企業秘密なのですが
コーヒーと砂糖で煮豆にしても
この味にはならないそうです。
市販されている「コーヒーペースト」と
砂糖で煮ることで
しっかりとしたコーヒーの味に
なるんだそうです。
おいしい物には理由がありますね♪

2020年　おおさかパルコープ夕食ぷらすお届け予定表

お届曜日　（金曜日）

	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
土日用冷凍おかず	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	ぶりのおろしソースがけ	サーモントラウトの塩焼き	さばの幽庵焼き きのこ添え	カレイのゆず胡椒ソース
	鶏肉のはちみつ味噌漬け	豚肉とごぼうの実山椒炒め	ハンバーグ玉ねぎソース	グリルチキンのごま葱酢ソース	豚ヒレカツの玉子とじ風
	もちふの和風あんかけ	高野豆腐の煮物	かぼちゃのかに風味あんかけ	かぼちゃの煮物	高野豆腐と野菜の煮物
	ほうれん草と筍の煮びたし	じゃがいものツナ煮	小松菜のおひたし	高野豆腐のひすいあんかけ	じゃがいものおかか和え
	青のりポテト	茄子の味噌煮込み	いんげんの白和え	切干大根の煮物	キャベツとベーコンの炒め物
	彩り玉子炒め	おくらのおひたし	切干大根のケチャップ煮	いんげんのごま和え	ひじきの煮物
熱量	423kcal	433kcal	296kcal	375kcal	318kcal
塩分	1.9g	2.6g	1.7g	2.8g	2.8 g
アレルゲン	卵、乳、小麦	小麦	卵・乳・小麦・かに	乳・小麦	卵、乳、小麦

お届曜日　（火曜日、金曜日）

麺コース	10月6日(火)	10月9日(金)
	麺処　中華そば	麺処　きつねうどん
アレルゲン	乳・小麦・大豆・鶏肉豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

お届曜日　（金曜日）

パンいろいろセット	パンセット3 （デニッシュチョコ　Dメープルキャラメルクリーム小町　黒糖クロワッサン2）
アレルゲン	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	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	バラエティBOXサンド	厚焼きたまごのBOXサンド	ハムタマひとくちBOXサンド	ひとくちBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド
アレルゲン	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
アレルゲン	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ことがございます。
・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。