

2021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	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	メルルーサの みりん風味焼き	チキンの クリームシチュー	あんこうの 甘酢あんかけ	バラ焼き風炒め物
	鶏と大根の 中華うま煮	牛肉と野菜の 炒め物	梅とひじきの 豆腐カツ	肉しゅうまい	いわしつみれと 野菜の煮物
	キャベツと あさりの炒め物	マーボー春雨	いんげんと ベーコンの炒め物	ほうれん草と 油揚げのおひたし	ピーマンと ちりめんの煮物
	小松菜の玉子とじ	チンゲン菜の 煮びたし	竹輪とピーマンの ねりごま炒め	ささがき金平	にらと玉子の 炒め物
	こんにゃくと わかめの酢の物	ブロッコリーと カニカマのサラダ	野菜のピクルス	明太ポテトサラダ	大学芋
	きゅうり漬け	黒豆	もやしの 赤しそ和え	柚子広島菜	高菜漬け
熱量/塩分	386kcal 2.6g	326kcal 2.4g	459kcal 3.2g	398kcal 3.2g	342kcal 3.0g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 382kcal 塩分 2.9g

おかず4品	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
	牛すき焼き	天ぷら (エビ・ししとう・ さつまいも・ちくわ)	豚肉とこんにゃくの 甘辛炒め	ホキの漬け焼き ナムル風	油淋鶏
	イワシの梅煮	つくねの きのこソースがけ	ホタテの ミネストローネ風	煮野菜の そぼろあんかけ	ねぎ焼き
	れんこんのナムル	マカロニの明太和え	春雨の酢の物	ツナとごぼうのサラダ	白菜のゆず風味
	ナスの 生姜かつお和え	さつまあげと 人参の炒め煮	ほうれん草と ベーコンの中華煮	和風スパゲッティ	きんぴらこんにゃく
熱量/塩分	300kcal 1.6 g	327kcal 2.4 g	248kcal 2.8 g	318kcal 2.4 g	348kcal 2.9 g
アレルギー	小麦・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 308kcal 塩分 2.4 g

食べこたえ4品	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	豚肉と野菜の 炒め物	タンドリーチキン	エビのマヨソース	ヒレカツの ブラウンソース
	鶏と野菜の 包み揚げ煮	東村山 黒焼きそば	金平ごぼう入り ちぎり揚げ	豚肉の高菜炒め	豆腐チャンプル
	ほうれん草と なめこのおひたし	いんげんと ちりめんの炒め煮	もやしと小松菜の 玉子炒め	ナスと玉葱の ポン酢和え	メンマとこんにゃくの 甘辛炒め
熱量/塩分	364kcal 1.5g	408kcal 3.1g	457kcal 2.5g	384kcal 3.1g	489kcal 2.4g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	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 420kcal 塩分 2.5g

【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

2021年1月18日(月)～1月22日(金)

お弁当コース	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	メルルーサの みりん風味焼き	チキンの クリームシチュー	あんこうの 甘酢あんかけ	バラ焼き風炒め物
	キャベツと あさりの炒め物	マーボー春雨	いんげんと ベーコンの炒め物	ほうれん草と 油揚げのおひたし	ピーマンと ちりめんの煮物
	小松菜の玉子とじ	チンゲン菜の 煮びたし	竹輪とピーマンの ねりごま炒め	ささがき金平	にらと玉子の 炒め物
	こんにゃくと わかめの酢の物	ブロッコリーと カニカマのサラダ	野菜のピクルス	明太ポテトサラダ	大学芋
	きゅうり漬け	黒豆	もやしの 赤しそ和え	柚子広島菜	高菜漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	もち麦入りごはん
熱量/塩分	464kcal 2.2g	458kcal 1.6g	516kcal 2.2g	463kcal 2.1g	449kcal 1.8g
アレルギー	卵、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび

週平均 熱量 470kcal 塩分 2.0g

ときめき御膳コース	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
	エビチリ	みぞれ鍋風	アカウオの生姜煮	酢鶏	白身魚(メルルーサ)の みりん風味焼き
	煮野菜の そぼろあんかけ	お魚豆腐の きのこ生姜あんかけ	豚の香味だれがけ	エビ餃子	おでん
	きんぴらこんにゃく	こつぶ揚げの玉子とじ	ひじき煮	焼きそば	高野豆腐の煮物
	もやしとツナの中華煮	カルボナーラ パスタサラダ	枝豆ポテトサラダ	長芋の明太和え	ごぼうの甘辛炒め
	さつまいもサラダ	細切昆布煮	豆腐の肉味噌	人参しりしり	もずくの酢の物
	大根とちくわの煮物	きゅうりと カニカマの酢の物	糸こんにゃくと さつま揚げの甘辛炒め	キャベツと ハムのサラダ	白菜とコーンの中華煮
	いんげんと 昆布の和え物	ずいきの田舎煮	チンゲン菜と 人参のお浸し	山菜の煮物	ブロッコリーの カニカマあんかけ
	パプリカのじゃこ炒め	オクラと なめたけの和え物	金時豆	やわらかしそ昆布	水菜とチーズの シーザーサラダ
熱量/塩分	405kcal 2.8 g	432kcal 2.6 g	430kcal 3.6 g	524kcal 4.2 g	369kcal 3.3 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

週平均 熱量 432kcal 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 おかず4品

食べこたえ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

20210118-0122



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！

2021年1月11日

No. 2

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ご紹介します

●1月19日（火）ときめき御膳
メインのみぞれ鍋風はゼラチン状の
だしの効いたスープがチンすると溶け
豚肉、野菜を大根おろしと一緒に
お鍋のように食べていただきます。

●1月22日（金）おかず4品
メインの油淋鶏（ゆーりんちー）は
生姜や塩こうじなどに
じっくり漬け込んで揚げた
唐揚げに、ほんのり酸味を付けた
油淋鶏のタレを絡めた一品です。



組合員様のお声

●家で2人分を作るのは
難しいので助かります。

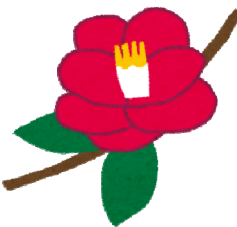
（おかず4品ご利用の組合員様）

●水餃子はもちもちしてて
とても美味しかったです。

（おかず6品ご利用の組合員様）

●今日はなんだろう？と
わくわくしながらふたを開けて
毎食美味しくいただいています。
配達の方はコロナ禍の中
ありがとうございます。

（おかず4品ご利用の組合員様）



2021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
	さわらの塩こうじ 漬け焼き	さばの味噌煮	鮭の漬け焼き ナムル風	ぶりのもろみ焼き	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)
	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	豚肉と玉子の 塩炒め
	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	じゃがいもの カレーコンソメ炒め
	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	ひじきの煮物
	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	大根とじゃこの おひたし
熱量	372kcal	316kcal	380kcal	384kcal	326kcal
塩分	2.0g	2.7g	2.8g	2.3g	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦

お届け日 （火曜日、金曜日）

麺コース	1月19日(火)	1月22日(金)
	麺処 中華そば	麺処 きつねうどん
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

お届け日 （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	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22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	てりたまBOX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。

【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。

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

