

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25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
	さばの味噌煮	鶏のくわ焼き	おでん	ヒレカツ(ソース付)	イカ天 甘酢あんかけ
	豚肉と玉葱の塩炒め	エビ寄せフライ	牛肉のアップル ジンジャー炒め	あさり野菜の韓国風炒め	すり身天の煮物
	ほうれん草ベーコン炒め	くわいのたらこ バター醤油炒め	小松菜とウインナーの炒め物	高野豆腐の煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物
	玉子焼き	人参とひき肉の金平	キャベツの煮びたし	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物	れんこんのごま和え
	いんげんの白和え	イタリアン野菜のピクルス	マカロニサラダ	カリフラワーのタルタルサラダ	紅あずまのサラダ
	さくら漬け	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	葉大根のおかか和え	生姜昆布
	熱量/塩分	378kcal 2.7g	385kcal 2.8g	374kcal 3.2g	409kcal 2.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 384kcal 塩分 2.9g

おかず4品	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
	メルルーサの照り焼き	ビーフシチュー	八宝菜(イカ)	豚焼肉	エビのクリームコロッケ
	豚肉の和風玉ねぎソース和え	ホキの磯辺フライ	じゃがいものミートソースがけ	大根の鮭玉子あんかけ	鶏肉の照り焼き
	やわらかしそ昆布	ゆばと海藻のサラダ	オクラのなめたけ和え	白いんげん豆の甘煮	わかめと生姜の酢の物
	切干大根煮	きのこきんぴら	ひじき煮	細切り昆布煮	たらこスパゲティ
熱量/塩分	331kcal 2.3g	290kcal 1.8g	222kcal 2.3g	303kcal 2.5g	380kcal 2.0g
アレルギー	小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび・かに

週平均 熱量 305kcal 塩分 2.2g

食べごたえ4品	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
	根菜入りつくねハンバーグ	イカ天チリ玉子ソース	鶏のマヨパン粉焼き	ホイコーロー	海鮮うま煮豆腐
	白はんぺんフライ	牛肉入り金平ごぼう	肉しゅうまい	メンチカツ	チーズタッカルビ
	ほうれん草ベーコン炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物	油揚げの玉子とじ	ほうれん草とエリンギの炒め物	小松菜とツナの煮物
	いんげんの白和え	もやしとピーマンのさっぱり和え	玉葱とパプリカの酢の物	カリフラワーのタルタルサラダ	紅あずまのサラダ
熱量/塩分	351kcal 2.5g	443kcal 3.5g	503kcal 3.7g	460kcal 2.3g	366kcal 2.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	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 425kcal 塩分 3.0g

【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25日(月)～1月29日(金)

お弁当コース	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
	さばの味噌煮	鶏のくわ焼き	おでん	ヒレカツ(ソース付)	イカ天 甘酢あんかけ
	ほうれん草ベーコン炒め	くわいのたらこ バター醤油炒め	小松菜とウインナーの炒め物	高野豆腐の煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物
	玉子焼き	人参とひき肉の金平	キャベツの煮びたし	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物	れんこんのごま和え
	いんげんの白和え	イタリアン野菜のピクルス	マカロニサラダ	カリフラワーのタルタルサラダ	紅あずまのサラダ
	さくら漬け	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	葉大根のおかか和え	生姜昆布
	ちりめん高菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量/塩分	514kcal 2.6g	476kcal 1.7g	469kcal 2.0g	505kcal 1.8g
アレルギー	卵、乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 493kcal 塩分 2.1g

ときめき御膳コース	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
	ハンバーグおろしポン酢	ミックスフライ(エビフライ・チキンカツ)	回鍋肉	白身魚のトマトソースがけ	鶏の南蛮たれがけ
	ホタテの甘辛煮	豚とれんこんの炒め物	イカと野菜の甘酢炒め	カレーコロッケ	オムレツのアサリあん
	コーン入りさつま揚げの煮物	高野豆腐の玉子とじ	和風スパゲティ	炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)	じゃがいものそぼろ煮
	青のりポテトサラダ	エリンギともやしの塩ネギ和え	さつまいものレモン煮	豆と甘辛じゃこ	小松菜ときのこの煮浸し
	くわいのそぼろあんかけ	いんげんのツナ和え	もやしのマヨ和え	ひじきとベーコンの炒め物	きゅうりとちくわの酢の物
	わかめの和え物	きゅうりとハムの中華サラダ	豆腐ナゲット	ナスの生姜かつお和え	ごぼうのおかか煮
	ほうれん草と人参のお浸し	雷こんにゃく	切干大根のごま和え	ブロッコリーのペッパー醤油	つきこんにゃくのたらこ煮
	黒豆	オクラとカニカマの酢の物	野沢菜	れんこんサラダ	アスパラのツナマヨネーズ和え
	熱量/塩分	403kcal 3.5g	475kcal 3.2g	446kcal 4.2g	363kcal 2.9g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 425kcal 塩分 3.6g

■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?

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 20210125-0129



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18日

No. **3**

2021年 おおさかパルコープ夕食ぱらすお届け予定表

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
	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	カレーの ゆず胡椒ソース	あじと彩り野菜の エスカベッシュ風
	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	鶏肉のはちみつ 味噌漬け
	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	もちふの 和風あんかけ
	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	ほうれん草と筍の 煮びたし
	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	青のりポテト
	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	彩り玉子炒め
熱量	433kcal	296kcal	375kcal	318kcal	423kcal
塩分	2.6g	1.7g	2.8g	2.8g	1.9g
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦・かに	乳・小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	1月26日(火)	1月29日(金)
		麺処 天ぶらうどん
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	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29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
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。

お届け曜日 (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
熱量	690kcal	674kcal
塩分	2.9g	1.7g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび

【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ご紹介します

●1月26日(火) 食べごたえ4品
●1月29日(金) おかず6品・お弁当
メインはどちらもイカ天。
チリ玉子ソースと合わせたり
甘酢あんかけにしたり
色々なメニューがあります。
イカ天はやわらかく人気の献立です♪

★☆☆☆節分まきずし予約★☆☆☆

巻寿司の予約は1月22日(金)まで
限定数をこえると
ご注文を閉め切らせて頂きます。
早目のご注文を
お願い致します!

組合員様のお声

●量もちょうど良く
上品な味付けがとてもよかったです。
(お弁当をご利用の組合員様)

●豚肉とレンコンの炒め物
美味しかったです。
エビのクリームコロッケ
ごぼうサラダ最高でした。
みぞれ鍋風も美味しく出汁が良くて
すべて飲むほどおいしかったです。
(おかず4品をご利用の組合員様)

●子供が夜食を食べるので
毎日お弁当助かっています。
(食べごたえ4品をご利用の組合員様)

