

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	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
	鶏ちゃん焼き風	メルルーサの照り焼き	豆腐ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ	豚肉のマーマレード炒め
	お魚厚揚げの煮物	鶏とごぼうの炒め物	エビとブロッコリーの炒め物	牛肉の玉子とじ	フィッシュカツ
	ほうれん草とひき肉の和え物	小松菜とウインナーの炒め物	舞茸とピーマンのマヨ炒め	いんげんとベーコンの炒め物	チンゲン菜の煮びたし
	糸こんにゃくのたらこ炒め	切干大根煮	れんこん金平	マカロニのトマトクリーム	ナスと玉葱のポン酢和え
	人参サラダ	大学芋	菜の花と筍の和え物	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	カリフラワーと玉子のサラダ
	きゅうり漬け	高菜玉子	もやしの赤しそ和え	枝豆のおかか和え	しば漬け
	熱量/塩分	375kcal 3.4g	340kcal 3.3g	356kcal 3.0g	386kcal 3.0g
アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 378kcal 塩分 3.0g

おかず4品	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
	チーズINハンバーグ	アジの味噌煮	豚しゃぶ(ごまだれ)	サワラの南部焼き	酢鶏
	大根の鮭玉子あんかけ	豚肉の香味だれがけ	ふんわりあげ	焼き餃子	かぼちゃのじゃこ煮
	カニカマの中華和え	大根の甘酢漬け	オクラの梅和え	キャベツの梅マヨネーズ和え	もやしときゅうりの青じそ和え
	ひじきとベーコンの炒め物	玉子と野菜の炒め物	まぜそば風	細切昆布煮	雷こんにゃく
熱量/塩分	202kcal 2.9g	282kcal 3.2g	359kcal 2.0g	274kcal 1.3g	385kcal 2.7g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦

週平均 熱量 300kcal 塩分 2.4g

食べごたえ4品	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
	フライドチキン	ホイコーロー	ミックス玉子とじ	海鮮うま煮豆腐	オニオンソースのハンバーグ
	魚肉ソーセージの玉子とじ	海鮮しゅうまい	豚肉とピーマンの甘酢炒め	すき焼き風コロケ	イカフライとホタテ風味フライ
	人参とひき肉の金平	しろ菜の煮びたし	春雨のうま塩炒め	さつま揚げと小松菜の煮物	もやしとツナの炒め物
もやしとピーマンのさっぱり和え	大学芋	うの花と豆のサラダ	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	ポテトサラダ(明太風味)	
熱量/塩分	459kcal 3.7g	356kcal 2.0g	467kcal 3.8g	373kcal 2.7g	474kcal 3.9g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、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0.7g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

週平均 熱量 426kcal 塩分 3.2g

【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4月12日(月)～4月16日(金)

お弁当コース	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
	鶏ちゃん焼き風	メルルーサの照り焼き	豆腐ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ	豚肉のマーマレード炒め
	ほうれん草とひき肉の和え物	小松菜とウインナーの炒め物	舞茸とピーマンのマヨ炒め	いんげんとベーコンの炒め物	チンゲン菜の煮びたし
	糸こんにゃくのたらこ炒め	切干大根煮	れんこん金平	マカロニのトマトクリーム	ナスと玉葱のポン酢和え
	人参サラダ	大学芋	菜の花と筍の和え物	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	カリフラワーと玉子のサラダ
	きゅうり漬け	高菜玉子	もやしの赤しそ和え	枝豆のおかか和え	しば漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	もち麦入りごはん	ごはん
	熱量/塩分	476kcal 2.3g	456kcal 2.3g	490kcal 1.7g	448kcal 2.0g
アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦

週平均 熱量 471kcal 塩分 2.0g

ときめき御膳コース	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
	アジの味噌煮	チキンカレー	カレイの甘酢あんかけ	カツとじ煮	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き
	豚の生姜焼き	ホタテ風味フライ	れんこん鶏ミンチ煮	カニ風味しゅうまい	黒酢肉団子
	厚揚げとピーマンのスタミナ炒め	細切昆布煮	春雨の炒め物	じゃがいもの麻婆ソースがけ	しょうが入り薩摩平天
	いんげんのごま和え	ほうれん草とコーンの炒め物	しそポテトサラダ	エリンギと玉葱の炒め物	白菜のわさびチーズマヨ
	きゅうりとカニカマの酢の物	人参ときのこの塩だれ炒め	ピーマンともやしの炒め物	コーンマカロニサラダ	たまごと野菜の中華炒め
	豆と甘辛じゃこ	ツナのゴまだれサラダ	人参しりしり	きんぴらこんにゃく	筍の土佐煮
	人参と椎茸の煮物	炊き合わせ(がんも・大根)	オクラとしめじのポン酢和え	もずくの酢の物	大根とじゃこのサラダ
	やわらかしそ昆布	ささみとわかめの中華風和え物	わかめと玉葱の和え物	おくらのおかか和え	金時豆
	熱量/塩分	389kcal 4.0g	440kcal 3.8g	447kcal 2.9g	422kcal 3.7g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳

週平均 熱量 421kcal 塩分 3.4g

■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 20210412-0416



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く!

2021年4月5日

No. 14

2021年 おおさかパルコープタ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
	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)	さわらの塩こうじ 漬け焼き	さばの味噌煮
	牛肉とごぼうの 玉子とじ	肉じゃが	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
	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	ジャーマンポテト	かぼちゃとオクラの 煮物
	高野豆腐の田楽	玉子とじ煮	ひじきの煮物	キャベツとコーンの 炒め物	チャプチェ
	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	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物
	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	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
熱量	380kcal	384kcal	326kcal	372kcal	316kcal
塩分	2.8g	2.3g	1.9g	2.0g	2.7g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・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	4月13日(火)	4月16日(金)
	麵処 中華そば	麵処 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

お届け曜日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット1 (デニッシュカスタード小倉小町 いちご 小町 黒糖クロワッサン2)
	アレルギー

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	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
	バラエティBOXサンド	厚焼きたまごの BOXサンド	ふんわりたまごサンド	ひとくちBOXサンド	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	だしの味わいえびちらし
熱量	674kcal	370kcal
塩分	1.7g	2.8g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・えび

【電子レンジであたためてお召上がり下さい】

★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

●4月13日(火)ときめき御膳
チキンカシュー
チキン、じゃがいも、人参が入っており、よく混ぜてお召上がりください。
温めが不十分な場合は10秒ずつ様子を見て温めて下さい♪

●4月16日(金)おかず6品・お弁当
豚肉のマーメレード炒め
新登場の献立です。
豚肉と玉ねぎをマーメレードの甘辛たれで炒めました!



組合員様のお声

●毎日楽しみにしております。
どのおかずも味も最高で喜んで頂いています。
(食べごたえ4品をご利用の組合員様)

●いろいろバランスを考えて下さって美味しかったです。
だんだんお味にも慣れてきました。
作り手、運んで下さる人に感謝です。
(お弁当をご利用の組合員様)

いつもアンケートをお送りいただきありがとうございます♪
いただいたご意見は、配達員、お電話窓口
工場で共有しています。
良かった声、良くなかった声
どちらもお待ちしています!

