

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19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
	天ぷら (天つゆ付) 豚肉入り 韓国風マヨ和え	牛肉の ビビンバ風炒め物	白身魚の パン粉焼き	鶏の生姜焼き	さば竜田の 甘辛揚げ
	小松菜と ツナの煮物	タラのフライ	鶏肉の八幡巻き	カニ玉風	豚肉の高菜炒め
	マーボー春雨	ヤングコーンの 甘酢炒め	ポテトの レモン風味炒め	人参と ひき肉の金平	ねぎ焼き
	カリフラワーの マリネ	ブロッコリーの おほかか和え	きくらげの煮物	ささげの煮物	ひじき煮
	セリと玉子の ごま和え	山菜と蒸し鶏の 柚子マヨ風味	きゅうりと わかめの酢の物	紅あずまのサラダ	チンゲン菜と 竹輪の和え物
		しそ昆布	うぐいす豆	白菜の梅酢風味	大根漬け
	熱量/塩分 アレルギー	444kcal 2.1g 卵、乳、小麦、えび	403kcal 3.5g 卵、小麦	347kcal 2.3g 卵、乳、小麦	347kcal 2.6g 卵、小麦、かに

週平均 熱量 392kcal
塩分 2.7g

おかず4品	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
	天ぷら (エビ、れんこん、 かぼちゃ、春菊)	牛すき焼き	メルルーサの みりん風味焼き	かつとじ煮	赤魚の生姜煮
	ジャージャー麺風	もやしと玉子の カニカマあんかけ	鶏肉の照り焼き	厚あげの アサリあんかけ	豚肉の 和風玉ねぎソース和え
	白菜ときくらげの さっぱり和え	白いんげん豆の甘煮	きゅうりと じゃこの酢の物	マカロニサラダ	キャベツと ハムのサラダ
	炊き合わせ (がんも・大根・椎茸)	ツナとくわいの ハニーマスタード炒め	ひじき煮	ほうれん草と鮭の バター風味炒め	チンジャオこんにやく
熱量/塩分 アレルギー	285kcal 2.1g 小麦・卵・乳・えび	318kcal 2.2g 小麦・卵・乳・かに	287kcal 2.0g 小麦・乳	334kcal 2.7g 小麦・卵・乳	284kcal 1.3g 小麦・卵・乳

週平均 熱量 302kcal
塩分 2.0g

食べこたえ4品	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	タンドリーチキン	ブリの照り煮	ヒレカツの ブラウンソース	牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味)
	鶏と野菜の 包み揚げ煮	エビと野菜の ピリ辛トマトソース	野菜コロッケ	豆腐チャンプル	サーモンフライ
	いんげん のおほかか和え	ポテトの レモン風味炒め	カリフラワーの 柚子胡椒和え	舞茸とピーマンの マヨ炒め	きくらげと人参の 炒り玉子
大根サラダ	人参と ツナのサラダ	菜の花と筍の 和え物	野菜のピクルス	チンゲン菜と 竹輪の和え物	
熱量/塩分 アレルギー	365kcal 1.5g 卵、小麦、えび	458kcal 2.2g 卵、乳、小麦、えび	408kcal 2.2g 乳、小麦	467kcal 2.0g 卵、小麦	404kcal 2.5g 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0.7g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g
週平均 熱量 420kcal
塩分 2.1g

【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19日(月)～4月23日(金)

お弁当コース	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
	天ぷら (天つゆ付) 小松菜と ツナの煮物	牛肉の ビビンバ風炒め物	白身魚の パン粉焼き	鶏の生姜焼き	さば竜田の 甘辛揚げ
	マーボー春雨	ヤングコーンの 甘酢炒め	ポテトの レモン風味炒め	人参と ひき肉の金平	ねぎ焼き
	カリフラワーの マリネ	ブロッコリーの おほかか和え	きくらげの煮物	ささげの煮物	ひじき煮
	セリと玉子の ごま和え	山菜と蒸し鶏の 柚子マヨ風味	きゅうりと わかめの酢の物	紅あずまのサラダ	チンゲン菜と 竹輪の和え物
		しそ昆布	うぐいす豆	白菜の梅酢風味	大根漬け
		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	熱量/塩分 アレルギー	495kcal 1.5g 卵、乳、小麦、えび	497kcal 2.7g 卵、小麦	473kcal 1.5g 卵、乳、小麦	481kcal 1.8g 小麦

週平均 熱量 496kcal
塩分 2.1g

ときめき御膳コース	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
	牛のプルコギ	エビチリ	肉団子の デミソースがけ	ブリの照り焼き	鶏の トマトソースがけ
	山羊と海鮮の とろっと焼き	鶏の南蛮たれがけ	イワシの梅煮	牛肉コロッケ	ホタテの あんかけ焼きそば
	雷こんにやく	白菜と揚げの煮浸し	ちくわの田楽	切干大根の煮物	ほうれん草と鮭の バター風味炒め
	切干大根と 昆布の酢の物	里芋と ベーコンの炒め物	ひじきとベーコンの 炒め物	小松菜と きのこのお浸し	筍とこんにやくの 高菜炒め
	きのこの バター醤油風味	たまごサラダ	エリンギともやしの 塩ネギ和え	加賀揚げ	里芋のたらこサラダ
	野菜のナムル	わかめとなめこの 和え物	いんげんのからし和え	れんこんのごま煮	大根の 照り焼き風煮
	ポテトサラダ	さつまいものレモン煮	カルボナーラ パスタサラダ	長芋の梅和え	ささみと ピーマンの中華風
	高野豆腐と 人参の炊き合わせ	野沢菜	オクラと カニカマの酢の物	きゅうりの ツナマヨネーズ和え	黒豆
	熱量/塩分 アレルギー	413kcal 3.3g 小麦・卵・乳	493kcal 3.5g 小麦・卵・乳・えび	433kcal 3.7g 小麦・卵・乳	377kcal 2.4g 小麦・卵・乳

週平均 熱量 433kcal
塩分 3.5g

■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？

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

20210419-0423



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12日

No. 15

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
	さばの幽庵焼ききのこ添え	カレイのゆず胡椒ソース	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
	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	豚肉とごぼうの実山椒炒め	ハンバーグ玉ねぎソース
	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	高野豆腐の煮物	かぼちゃのかに風味あんかけ
	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	じゃがいものツナ煮	小松菜のおひたし
	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	茄子の味噌煮込み	いんげんの白和え
	いんげんのごま和え	ひじきの煮物	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
熱量	375kcal	318kcal	423kcal	433kcal	296kcal
塩分	2.8g	2.8g	1.9g	2.6g	1.7g
アレルギー	乳・小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	小麦	卵・乳・小麦・かに

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	4月20日(火)	4月23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	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23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	ふんわりたまごサンド	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
	照り焼き親子丼	淡路姫牛の牛めし
熱量	595kcal	757kcal
塩分	3.0g	1.6g
アレルギー	卵・乳・小麦	小麦

【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21日(水) 食べごたえ4品
ブリの照り煮
ブリの照り煮は新メニューです。
大きなブリを醤油ベースのたれで
煮付けました。
ご飯が進む味付けです。

●4月19日(月) おかず6品・お弁当
セリと玉子のごま和え
主菜は人気の天ぷらの盛り合わせ。
副菜には春が旬のセリを使った
ごま和えを入れました。



組合員様のお声

●好きなものばかり食べていたのですが
今は体が楽で調子いいです。
お弁当ありがとうございます。
(おかず4品をご利用の組合員様)

●いつも家庭の味をありがとうございます。
食事が整うと幸せを感じますね。
(ときめき御膳をご利用の組合員様)

●スタッフの皆様毎日お疲れ様です。
美味しいお食事をいただいております。
今週の生姜昆布すごく美味しかったです。
高野豆腐の玉子とじのお味も
すごく美味しかったです。
(おかず4品をご利用の組合員様)

