

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	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
	豆腐ハンバーグ	鶏の生姜焼き	アジのメンチカツ	牛肉のビビンバ風	メルルーサのみりん風味焼き
	鶏天 (梅しそ風味)	ブロッコリーとエビの炒め物	豚肉とピーマンの甘酢炒め	水餃子のみぞれあん	厚揚げと豚肉のオイスター炒め
	小松菜とツナの煮物	人参とひき肉の金平	う巻	魚肉ソーセージの炒め物	にらと玉子の炒め物
	メンマとこんにやくの甘辛炒め	ホタテ風味フライ	キャベツの煮びたし	ポテトと枝豆の明太マヨ和え	チンゲン菜と蒲鉾の煮物
	イタリアン野菜のごまマヨ和え	うの花サラダ	ひじきとくわいのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	蒸し鶏と野菜のカレーマリネ
	柚子広島菜	大根漬け	きゅうり漬け	葉大根のおかか和え	黒豆
熱量/塩分	367kcal 3.4g	390kcal 3.3g	360kcal 2.4g	422kcal 3.8g	318kcal 2.5g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび

週平均 熱量 371kcal 塩分 3.1g

おかず4品	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
	サバの塩焼き	鶏肉の西京焼き	赤魚の生姜煮	牛肉のブラウンソース	アジの照り焼き
	豚肉と玉子の甘辛炒め	しょうが入り薩摩平天	う巻	ホタテ風味フライ	黒酢肉団子
	ささみとわかめの中華風和え物	茶花豆	昆布の子和え	じゃこおろし	なます
	ビーフン	炊き合わせ (かぼちゃ・高野豆腐・椎茸)	ツナと白菜煮	つきこんにやくのたらこ煮	もやしのオイスター炒め
熱量/塩分	353kcal 1.6g	255kcal 0.9g	181kcal 1.3g	303kcal 3.1g	317kcal 3.1g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳

週平均 熱量 282kcal 塩分 2.0g

食べこたえ4品	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
	フライドチキン	エビとカニカマのチリソース	豚すき煮	ホキの香草焼き	チンジャオロース
	絹ごし揚げ煮 (お好み風)	鶏とごぼうの炒め物	肉団子のケチャップ和え	野菜コロッケ	揚げしゅうまい
	もやしとコーンの炒め物	小松菜とツナの煮物	う巻	れんこん金平	春雨のうま塩炒め
大学芋	マカロニサラダ	キャベツのごまマヨ和え	うの花と豆のサラダ	カニカマと玉葱の中華風酢の物	
熱量/塩分	448kcal 2.8g	389kcal 2.4g	425kcal 1.9g	405kcal 2.5g	401kcal 2.8g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	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 414kcal 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7月26日(月)～7月30日(金)

お弁当コース	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
	豆腐ハンバーグ	鶏の生姜焼き	アジのメンチカツ	牛肉のビビンバ風	メルルーサのみりん風味焼き
	小松菜とツナの煮物	人参とひき肉の金平	う巻	魚肉ソーセージの炒め物	にらと玉子の炒め物
	メンマとこんにやくの甘辛炒め	ホタテ風味フライ	キャベツの煮びたし	ポテトと枝豆の明太マヨ和え	チンゲン菜と蒲鉾の煮物
	イタリアン野菜のごまマヨ和え	うの花サラダ	ひじきとくわいのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	蒸し鶏と野菜のカレーマリネ
	柚子広島菜	大根漬け	きゅうり漬け	葉大根のおかか和え	黒豆
	ごはん	ごはん	ちりめん高菜ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	487kcal 2.6g	525kcal 2.1g	481kcal 2.3g	535kcal 2.5g	409kcal 1.6g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦、えび

週平均 熱量 487kcal 塩分 2.2g

ときめき御膳コース	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
	チーズINハンバーグ	ホタテのちゃんちゃん焼き	鶏のすだちおろしがけ	サワラの南部焼き	豚すき焼き
	イワシのつみれ煮	厚あげとチンゲン菜のそばろあんかけ	うまき	照り焼きつくね	エビ餃子
	ひき肉とメンマの炒め物	たらこスパゲティ	ナスのトマトソース和え	里芋とベーコンの炒め物	切干大根とひじきの煮物
	豆苗のごま和え	椎茸の旨煮	かぼちゃと人参の煮物	ふきと冬瓜の炊き合わせ	枝豆と昆布の白和え
	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	切干大根のごま和え	白菜ときくらげのさっぱり和え	人参と昆布の炒り煮	さつまいもサラダ
	金平れんこん	ごぼうとちくわのおかか煮	もやしとツナの中華煮	わかめと生姜の酢の物	パプリカのじゃこ炒め
	大根とこんにやくの旨煮	きゅうりとじゃこの酢の物	いんげんのからし和え	マカロニサラダ	麩の煮物
	白菜のわさびチーズマヨ	白いんげん豆	バジルポテトサラダ	長芋の磯辺揚げ	山菜となめこの和え物
	熱量/塩分	389kcal 3.8g	352kcal 3.2g	388kcal 2.6g	447kcal 3.2g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび

週平均 熱量 393kcal 塩分 3.0g

■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 20210726-0730



# 生協の夕食サポート

## ニュース ぱるちゃんは行く!

2021年7月19日

# No. 29

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
	さわらの カレー竜田揚げ	ホキの磯天 和風あん	カレイの香味焼き	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ
	豚すき焼き	牛肉の炒め物 (トマト風味)	鶏肉の 甘酢あんかけ	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの 炒め物
	大根の胡麻ソース	白菜の煮びたし	若竹煮	かぼちゃと椎茸の 含め煮	高野豆腐の 玉子とじ
	おくらのおかか和え	玉子とじ煮	ほうれん草の 白和え	ほうれん草の オイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物
	玉子とじ煮	茄子の生姜醤油	梅しそめん	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし
	小松菜のポン酢和え	いんげんの和え物	れんこんの甘辛煮	れんこんのごま和え	春雨の中華和え
<b>熱量</b>	392kcal	372kcal	350kcal	355kcal	349kcal
<b>塩分</b>	2.6 g	1.9g	3.0g	1.7 g	2.0 g
<b>アレルギー</b>	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	7月27日(火)	7月30日(金)
	夏のめん処おろしそば	冷やし中華(ごまだれ)
<b>アレルギー</b>	小麦・そば・さば・大豆	卵・乳・小麦・えび・かに 大豆・豚肉・りんご・ごま

お届け曜日 (金曜日)

<b>パン いろいろ セット</b>	パンセット4 (メロンパン デニッシュミルク 毎日クロ ワッサン2 クロワッサンリッチ2)
<b>アレルギー</b>	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	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30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
<b>アレルギー</b>	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
	牛すき焼き重	だしの味わいえびちらし
<b>熱量</b>	665kcal	370kcal
<b>塩分</b>	3.1g	2.8 g
<b>アレルギー</b>	小麦・卵・乳	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とお知らせ

●今週の献立の中から  
おすすめポイントをご紹介します。

●7月29日(木) おかず6品・お弁当  
韓国料理を再現した「牛肉のビビン  
バ風」の献立が入ります。  
牛肉と野菜をよく混ぜてお召し上  
がりください。

★お盆のお弁当の配達について

8月13日(金)の配達はお休みに  
なります。サイドメニューのお届  
けなど詳細は別途チラシでご案内  
します。

組合員様からのお声

●初めて生協さんの夕食サポートを  
利用させて頂きましたが、どの献  
立もおいしくて毎日が楽しみです。  
(おかず6品をご利用の組合員様)

●メルルーサの照り焼き、おもしろ  
かったです。ごちそうさまでした。  
(おべんとうをご利用の組合員様)

●白身魚のパン粉焼き、とってもお  
いしかったです。また、食べたいです。  
(おかず6品をご利用の組合員様)

