

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	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
	チキンのトマトクリームソース 枝豆入りしんじょうと野菜の煮物	海鮮ブルコギ風炒め物 メンチカツ	バラ焼き風炒め物 海鮮しゅうまい	ホキのオニオンソース しろ菜と豚肉の中華炒め	マーボー豆腐 イカフリッター(青さ風味)
	もやしとにらの炒め物	ほうれん草とひき肉の和え物	小松菜とカニカマの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	もち麩の玉子とじ
	ポテトのレモン風味炒め	ささがき金平	がんもの煮物	きくらげの煮物	ピーマンとちりめんの煮物
	イタリアン野菜のピクルス	かぼちゃサラダ	大根サラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	玉葱入りコールスローサラダ
	生姜昆布	高菜漬け	玉葱ときゅうりの和え物	いんげんのごま和え	しば漬け
	熱量/塩分 400kcal 3.7g	373kcal 3.3g	364kcal 3.1g	315kcal 3.1g	399kcal 3.3g
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 370kcal 塩分 3.3g

おかず4品	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め	赤魚のみりん風味焼き	鶏肉のすだちおろしがけ	サバの梅煮	回鍋肉
	ホキの磯辺フライ	ミートスパゲティ	カニ玉風オムレツ	じゃがいものそぼろ煮	お魚豆腐のなめこみぞれあんかけ
	ブロッコリーのシーザー和え	やわらかしそ昆布	ゴーヤと玉ねぎの和え物	きゅうりとカニカマの酢の物	金時豆
人参しりしり	きのこのポン酢炒め	ひじき煮	炊き合わせ(かぼちゃ・ふき・椎茸)	きんぴられんこん	
熱量/塩分 391kcal 3.0g	266kcal 1.9g	324kcal 1.8g	325kcal 2.3g	372kcal 3.2g	
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦・乳	小麦・乳

週平均 熱量 336kcal 塩分 2.4g

食べごたえ4品	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
	豚肉のハヤシソース	根菜入りつくねハンバーグ	イカ天甘酢あんかけ	チキンカツ煮	さば竜田のぼん酢たれ
	サーモンフライ	揚げ出し豆腐のみぞれあん	鶏のチリコンカン風炒め物	豚肉の高菜炒め	山形芋煮風
	いんげんとベーコンの炒め物	人参とひき肉の金平	しろ菜の煮びたし	糸昆布の煮物	チンゲン菜と蒲鉾の煮物
蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	千切りポテトサラダ	竹輪とえのきの柚子胡椒マヨ和え	カリフラワーとツナのサラダ	もやしときゅうりの中華和え	
熱量/塩分 490kcal 2.6g	356kcal 2.4g	406kcal 3.1g	488kcal 2.5g	385kcal 1.9g	
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	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 425kcal 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8月2日(月)～8月6日(金)

お弁当コース	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
	チキンのトマトクリームソース もやしとにらの炒め物	海鮮ブルコギ風炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物	バラ焼き風炒め物 小松菜とカニカマの煮物	ホキのオニオンソース チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	マーボー豆腐 もち麩の玉子とじ
	ポテトのレモン風味炒め	ささがき金平	がんもの煮物	きくらげの煮物	ピーマンとちりめんの煮物
	イタリアン野菜のピクルス	かぼちゃサラダ	大根サラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	玉葱入りコールスローサラダ
	生姜昆布	高菜漬け	玉葱ときゅうりの和え物	いんげんのごま和え	しば漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん
	熱量/塩分 521kcal 2.6g	447kcal 2.4g	466kcal 1.9g	414kcal 2.9g	525kcal 2.4g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦

週平均 熱量 475kcal 塩分 2.4g

ときめき御膳コース	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
	天ぷら(エビ・ちくわ・オクラ・れんこん)	鶏のハニーマスタード	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き	とんかつ	アジの煮付け
	豚とたまごの甘辛炒め	白はんぺんフライ	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	大根のカニカマあんかけ	ミートボールの甘酢あんかけ
	ナポリタンスパゲティ	ほうれん草ときのこの煮物	チンジャオこんにやく	きのこのバター醤油風味炒め	ホタテ風味かまぼこチャンプルー
	ささみとピーマンの中華風	コールスローサラダ	もやしとベーコンの炒め物	小松菜と鮭のお浸し	きゅうりとささみのみぞれ和え
	ナスの生姜醤油和え	ブロッコリーとコーンのペッパー醤油	さといも煮	しそポテトサラダ	麻婆春雨
	きんぴらこんにやく	山菜ごぼう	ひじきのマヨ和え	いんげんのごま和え	ごぼうの白和え
	豆と甘辛じゃこ	炊き合わせ(がんも・ふき)	たまごサラダ	こつぶ揚げのすき焼き風煮	きのこ金平
	もやしとわかめの酢の物	北海道小結昆布	白菜の酢の物	うぐいす豆	オクラとなめたけの和え物
熱量/塩分 461kcal 3.6g	486kcal 3.0g	380kcal 3.3g	353kcal 2.9g	418kcal 3.8g	
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 420kcal 塩分 3.3g

■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 20210802-0807



# 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26日

No. 30

## お盆のお弁当の配達について

### 8月13日(金)お休み

8月9日(月)~12日(木)は  
配達いたします



※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

今週の献立  
おすすめポイント

組合員様からのお声

- どれも薄味でタレもスプーンで食べます。美味しいので残しません。身体の調子が悪い時は本当に助かります。(ときめき御膳をご利用の組合員様)
- 玉ねぎとチーズのマスタードサラダはこれからまねをして、作ってみようと思います。(おかず6品をご利用の組合員様)
- いつもおいしくいただいています。お正月にしか食べないくだいています。こんな食材をこんなふう調理するのかと、今後の料理の参考になります。(おかず4品をご利用の組合員様)

## 2021年 おおさかパルコープタ食ぱらすお届け予定表

お届曜日 (金曜日)	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
土日用冷凍おかず	さばの味噌煮	鱈のパン粉焼き	赤魚のみりん焼き	たらの野菜あんかけ	さわらの香醋ソース
	ハンバーグ 彩り野菜ソース	トマト油淋鶏	鶏肉の中華あんかけ	豚肉の生姜焼き	豚肉の甘酒みそ炒め
	かぼちゃとオクラの煮物	さつまいもと人参のそぼろ和え	ほうれん草とカニカマのおひたし	ほうれん草の白和え	高野豆腐のかに風味あんかけ
	チャブチエ	彩り玉子炒め	なすの煮物	糸こんにやくと竹輪の甘辛煮	さつまいもと昆布の煮物
	ひじきの煮物	揚げと昆布の煮物	炒り豆腐	フライドポテト	冬瓜の土佐煮
	ツナと白菜の炒め煮	れんこんの金平	ピーマンの味噌炒め	いんげんのおひたし	ほうれん草のバターソテー
	熱量	316kcal	387kcal	379kcal	359kcal
塩分	2.7g	2.4g	2.2g	2.4g	2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに

お届曜日 (火曜日、金曜日)	お届曜日 (金曜日)
8月3日(火)	8月6日(金)
京かけうどん	夏のめん処とろろそば
アレルギー	アレルギー
卵・小麦・さば・大豆	小麦・そば・さば 大豆・やまいも・ごま

お届曜日 (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
卵、乳、小麦、大豆

お届曜日	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)
8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)
サンドイッチ	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
アレルギー	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。

お届曜日 (金曜日)	献立①	献立②
冷凍お手軽ランチ2種セット	照り焼き親子丼	えび天重
熱量	595kcal	607kcal
塩分	3.0g	1.4g
アレルギー	卵・乳・小麦	小麦・卵・乳・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。

