

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	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
	鶏肉と野菜の肉味噌だれ	白身魚のパン粉焼き	ブルコギ風牛肉の炒め物	イカ天甘酢あんかけ	豚肉と野菜のおかかソース炒め
	姫高野の煮物	鶏と野菜の玉子とじ	黒はんぺんフライ	豚肉のケチャップ炒め	ひろうすの煮物
	スクランブルエッグ	小松菜とカニカマの煮物	ほうれん草とエリンギの炒め物	キャベツとあさりの炒め物	いんげんとベーコンの炒め物
	ピーマンとちりめんの煮物	人参とひき肉の金平	里芋の甘辛和え	チンゲン菜の錦糸和え	ナスの中華だれ
	れんこんサラダ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーとチーズのサラダ	もやしと栗の白和え	きゅうりとわかめの酢の物
	生姜昆布	きゅうり漬け	大根の赤しそ和え	黒豆	しば漬け
	熱量/塩分	358kcal 3.0g	335kcal 2.4g	426kcal 2.9g	409kcal 3.4g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 379kcal 塩分 3.0g

おかず4品コース	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
	エビのクリームコロッケ	チキン南蛮	トマトソースハンバーグ	サバの梅煮	豚肉の生姜焼き
	黒酢肉団子	大根の鮭玉子あんかけ	カニ風味しゅうまい	ねぎ焼き	白菜とイカの塩だれ炒め
	白菜の酢の物	うぐいす豆	コールスローサラダ	ごぼうの白和え	北海道小結昆布
	きんぴらこんにやく	きのこのバター醤油風味	パプリカのじゃこ炒め	ほうれん草のクリームスパゲティ	里芋の煮物
熱量/塩分	306kcal 2.0g	434kcal 3.4g	294kcal 3.2g	368kcal 2.0g	266kcal 3.1g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦

週平均 熱量 334kcal 塩分 2.7g

ときめき御膳コース	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
	八宝菜	鶏の山賊焼き	ブリの煮付け	酢豚	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き
	照り焼きつくね	カニ玉風オムレツ	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	エビとじゃがいものバター風味炒め	豚肉とれんこんの炒め物
	かぼちゃのじゃこ煮	大根とひじきの煮物	黒焼きそば	炊き合わせ(がんと大根・オクラ)もやしとこの生姜和え	こつぶ揚げの玉子とじ
	金平れんこん	春雨の酢の物	ピーマンのおかかお浸し	ちくわとキャベツの甘辛炒め	小松菜と揚げのお浸し
	タマゴシエルマカロニサラダ	なすのおろし煮	ブロッコリーのおかか和え	玉葱とベーコンの炒め物	白菜の塩だれ炒め
	きゅうりとささみのみぞれ和え	いんげんのツナ和え	人参とさつま揚げの金平	ぜんまいの田舎煮	カニカマポテトサラダ
	キャベツとひき肉のオイスターソース炒め	ごぼうの甘辛炒め	五目豆煮	わかめとなめこの和え物	大根の甘酢漬け
長芋の明太和え	白いんげん豆	わかめとなめこの和え物	柚子香りこんにやく	オクラとなめたけの和え物	
熱量/塩分	456kcal 4.5g	414kcal 2.8g	326kcal 3.6g	514kcal 4.4g	413kcal 2.7g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・かに

週平均 熱量 424kcal 塩分 3.6g

2021年10月11日(月)～10月15日(金)

お弁当コース	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
	鶏肉と野菜の肉味噌だれ	白身魚のパン粉焼き	ブルコギ風牛肉の炒め物	イカ天甘酢あんかけ	豚肉と野菜のおかかソース炒め
	スクランブルエッグ	小松菜とカニカマの煮物	ほうれん草とエリンギの炒め物	キャベツとあさりの炒め物	いんげんとベーコンの炒め物
	ピーマンとちりめんの煮物	人参とひき肉の金平	里芋の甘辛和え	チンゲン菜の錦糸和え	ナスの中華だれ
	れんこんサラダ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーとチーズのサラダ	もやしと栗の白和え	きゅうりとわかめの酢の物
	生姜昆布	きゅうり漬け	大根の赤しそ和え	黒豆	しば漬け
	ごはん	ごはん	五目ごはん	ごはん	ごはん
	熱量/塩分	518kcal 2.3g	471kcal 1.3g	482kcal 2.8g	462kcal 2.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 480kcal 塩分 2.2g

食べごたえ4品コース	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
	海鮮うま煮豆腐	メンチカツの甘辛だれ	ユーリンチー	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)	さばの梅煮
	すき焼き風コロッケ	鶏と野菜の包み揚げ煮	ナスとさつま揚げの味噌炒め	揚げしゅうまい	イカフリッター(青さ風味)
	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	いんげんとちりめんの炒め煮	れんこん金平	野菜の煮しめ	小松菜とカニカマの煮物
	細切りごぼうサラダ	玉葱入りコールスローサラダ	野沢菜のごま和え	もやしときゅうりの中華和え	人参サラダ
熱量/塩分	400kcal 2.7g	550kcal 2.4g	512kcal 3.5g	348kcal 2.4g	413kcal 3.2g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに

週平均 熱量 445kcal 塩分 2.8g

カロリーサポートコース	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	
	牛肉のビビンバ風	鶏のから揚げ	照り焼きハンバーグ	白身魚のパン粉焼き	ポークカレー	
	春巻き	すり身天煮	エビと玉子の中華炒め	鶏肉と大根の中華うま煮	イカフライ	
	舞茸とピーマンの昆布炒め	人参ときくらげの炒め物	ブロッコリーとウインナーの炒め物	小松菜と油揚げの煮物	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	
	カリフラワーのマリネ	細切りごぼうサラダ	ポテトサラダ	ひじきとくわいのサラダ	うの花サラダ	
	熱量/塩分	273kcal 2.3g	329kcal 2.4g	274kcal 2.8g	257kcal 1.2g	321kcal 2.2g
	アレルギー	乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 291kcal 塩分 2.2g



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く!

2021年10月4日

No. 40

組合員様からのお声

- 鶏肉の柳川風、とてもおいしかったです。今まで食わず嫌いだったくわいもサラダで頂くようになったて大好きになり、次回が待ち遠しいです。
(食べごたえ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。いつも家庭の味をありがとうございます。いろいろな食材。まさに家庭の食卓です。
(ときめき御膳ご利用の組合員様)
- 鶏肉のくわ焼、味もしっかりついていて、やわらかくおいしかった。
(おかず6品をご利用の組合員様)

キリトリ線

■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 カロリーサポート

【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?

組コード

お名前

TEL

2021104-1008

【夕食サポート専用ダイヤル】

0120-114-284

072-856-7652
(携帯電話は無料通話の契約範囲内で無料でかけられます)
ナビダイヤル 0570-001-911(有料)
月～金 あさ9時～よる8時
土 あさ9時～夕方5時

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
	ぶりのもろみ焼き	さばの煮付け	さわらの塩こうじ 漬け焼き	鮭の漬け焼き ナムル風	ぶりの おろしソースがけ
	肉じゃが	ごぼう入り肉豆腐	鶏肉の酢豚風	牛肉とごぼうの 玉子とじ	豚肉とごぼうの 実山椒炒め
	冬瓜のかに風味 あんかけ	じゃが芋の カレーコンソメ炒め	ジャーマンポテト	さつまいものグラタン	高野豆腐の煮物
	玉子とじ煮	小松菜と切干大根の ごましょうゆ	キャベツとコーンの 炒め物	高野豆腐の田楽	じゃがいものツナ煮
	ほうれん草の おひたし	ブロッコリーの ジュレサラダ	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物	茄子の味噌煮込み
	切干大根とツナの 塩ポン酢和え	茎わかめの当座煮	おくらのごま和え	カリフラワーの マスタード和え	おくらのおひたし
熱量	384kcal	311kcal	372kcal	380kcal	433kcal
塩分	2.3g	2.8g	2.0g	2.8g	2.6g
アレルゲン	卵・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	10月12日(火)	10月15日(金)
	麺処 中華そば	麺処 きつねうどん
アレルゲン	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

お届け日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット3 (デニッシュチョコ Dメープルキャラメル クリーム小町 黒糖クロワッサン2)
	アレルゲン

お届け日 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	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15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
アレルゲン	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。

お届け日 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
		だしの味わいえびちらし
熱量	370kcal	757kcal
塩分	2.8g	1.6g
アレルゲン	小麦・卵・えび	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いております。

