

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18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	鶏のくわ焼き	ホキの レモンマヨソース	マーボー豆腐	アジのメンチカツ
	鶏と大根の 中華うま煮	ブロッコリーと エビの炒め物	チキンナゲット	カニ玉風	牛肉と野菜の 炒め物
	チンゲン菜と 竹輪の和え物	つきこんにゃくの たらこ煮	ほうれん草と しめじのおひたし	キャベツと ウインナーの炒め物	小松菜と 豚肉の煮物
	カリフラワーの 柚子胡椒和え	しろ菜とツナの 中華和え	もやしと にらの炒め物	れんこんの煮物	ポテトの コーンポタージュ風味
	玉葱入り コールスローサラダ	千切り ポテトサラダ	人参と ちりめん酢の物	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ	ピーマンの 昆布和え
	高菜漬け	山菜のかつお風味	うぐいす豆	野沢菜のごま和え	大根漬け
	熱量/塩分 393kcal 2.3g	338kcal 3.4g	351kcal 2.8g	426kcal 3.1g	353kcal 2.5g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦

週平均 熱量 372kcal
塩分 2.8g

おかず4品コース	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
	天ぷら (エビ、ちくわ、 オクラ、れんこん)	牛すき焼き	アジの煮付け	鶏肉の照り焼き	ホキの 漬け焼きナムル風
	豚の角煮	カニ玉風オムレツ	焼き餃子	ホタテ風味フライ	肉団子の 和風玉ねぎソース和え
	豆のごま和えサラダ	茶花豆	白菜ときくらげの さっぱり和え	なます	タラモサラダ
	細切り昆布煮	まぜそば風	玉子と野菜の炒め物	じゃがいもの ハニーマスタード和え	ナスの生姜醤油和え
熱量/塩分 248kcal 1.9g	292kcal 1.8g	226kcal 1.5g	429kcal 2.0g	326kcal 2.1g	
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 304kcal
塩分 1.9g

ときめき御膳 コース	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
	チキンカレー	エビチリ	牛の サルサソース仕立て	メバルの塩麹焼き	豚の和風玉葱ソース
	サーモンマヨフライ	豚とこんにゃくの 甘辛炒め	ホタテの あんかけ焼きそば	麻婆豆腐	お魚豆腐の なめこみぞれあんかけ
	炊き合わせ (かぼちゃ・椎茸)	ひき肉と メンマの炒め物	明石焼き	きんぴらこんにゃく	小松菜とコーンの バター醤油風味炒め
	きのこ れんこんの梅和え	ふきと大根の味噌和え	キャベツの 梅マヨネーズ和え	チンゲン菜のお浸し	たまご焼き
	きゅうりと キャベツの酢の物	さつまいもサラダ	ブロッコリーの たまごとし	さつまいもの煮物	大根の照り焼き風煮
	いんげんの白和え	ひじきの和え物	わかめの和え物	白菜とコーンの中華煮	オクラとしらすの和え物
	ひじきと ベーコンの炒め物	野菜とツナの炒め物	ポテトバジル和え	切干大根の 柚子胡椒マヨ和え	マカロニサラダ
福神漬け	ささみと ピーマンの中華風	うぐいす豆	ごぼうと ちくわのおかか煮	わかめと生姜の酢の物	
熱量/塩分 330kcal 3.5g	446kcal 4.0g	414kcal 4.2g	358kcal 2.7g	453kcal 3.2g	
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 400kcal
塩分 3.5g

2021年10月18日(月)~10月22日(金)

お弁当 コース	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	鶏のくわ焼き	ホキの レモンマヨソース	マーボー豆腐	アジのメンチカツ
	チンゲン菜と 竹輪の和え物	つきこんにゃくの たらこ煮	ほうれん草と しめじのおひたし	キャベツと ウインナーの炒め物	小松菜と 豚肉の煮物
	カリフラワーの 柚子胡椒和え	しろ菜とツナの 中華和え	もやしと にらの炒め物	れんこんの煮物	ポテトの コーンポタージュ風味
	玉葱入り コールスローサラダ	千切り ポテトサラダ	人参と ちりめん酢の物	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ	ピーマンの 昆布和え
	高菜漬け	山菜のかつお風味	うぐいす豆	野沢菜のごま和え	大根漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	もち麦入りごはん	ごはん
	熱量/塩分 471kcal 1.9g	465kcal 2.1g	451kcal 2.3g	540kcal 2.3g	508kcal 1.8g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 487kcal
塩分 2.1g

食べごたえ4品コース	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付)	ミックスフライ (ソース付)	豚肉と野菜の 炒め物	チキンの トマトソース	メルルーサの 照り焼き
	お魚厚揚げの 煮物	けんちん煮	焼き栗コロッケ	魚肉ソーセージの 玉子とじ	鶏の唐揚げ
	春雨のうま塩炒め	にらと玉子の 炒め物	ひじき煮	キャベツと あさりの炒め物	人参と ひき肉の金平
	玉葱と ピーマンのマリネ	千切り ポテトサラダ	カリフラワーと ツナのサラダ	いんげんの おかかマヨ和え	ほうれん草と えのきのおひたし
熱量/塩分 533kcal 2.9g	433kcal 2.7g	420kcal 2.3g	413kcal 3.9g	397kcal 3.3g	
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 439kcal
塩分 3.0g

カロリー サポート コース	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	サーモンフライ (タルタルソース付)	鶏肉の オニオンソース	エビと野菜の グラタン風	バラ焼き風炒め物
	鶏肉の八幡巻き	高野豆腐と 野菜の煮物	海鮮しゅうまい	金平ごぼう入り ちぎり揚げ	梅とひじきの 豆腐カツ
	チンゲン菜と 竹輪の和え物	つきこんにゃくの たらこ煮	春雨のうま塩炒め	キャベツと ウインナーの炒め物	しろ菜とツナの 中華和え
	玉葱と ピーマンのマリネ	さつま芋の甘煮 (レモン風味)	もやしときゅうりの 中華和え	いんげんの おかかマヨ和え	大根なます (柚子風味)
	熱量/塩分 317kcal 2.3g	325kcal 1.4g	290kcal 2.5g	247kcal 2.5g	289kcal 2.1g
	アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 294kcal
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11日

No. 41

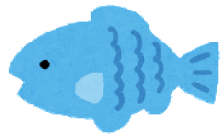
組合員様からの声

●夕食サポートをご利用中の組合員様より「献立にあるお魚のホキやメルルーサの和名はなんですか?」というご質問を頂きました。

ホキやメルルーサは日本近海ではなくニュージランドなど、南半球に生息している魚で、日本に流通している場合もカタカナ表記です。

お弁当やフィッシュバーガーに白身魚のフライでよく使われています。ちくわなどの練り物にも使われることもあり。

クセがなくて食べやすく、調理しやすいお魚として人気です。



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

20211004-1008

【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ぶらすお届け予定表

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
	サーモントラウトの塩焼き	たらの中華ねぎごまだれ	鮭のみそ漬け焼き	さばの幽庵焼きのご添え	カレイのゆず胡椒ソース
	ハンバーグ玉ねぎソース	芋煮(牛肉と里芋の煮物)	鶏肉のおろしソースがけ	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
	かぼちゃのかに風味あんかけ	豆腐と玉子のチャンプル	春雨の炒め物	かぼちゃの煮物	高野豆腐と野菜の煮物
	小松菜のおひたし	切干大根の煮物	きんぴらごぼう	高野豆腐のひすいあんかけ	じゃがいものおかか和え
	いんげんの白和え	小松菜のソテー	キャベツのさっと煮	切干大根の煮物	キャベツとベーコンの炒め物
	切干大根のケチャップ煮	白菜と竹輪の煮びたし	ロマネスコカリフラワーのごま和え	いんげんのごま和え	ひじきの煮物
熱量	296kcal	361kcal	376kcal	375kcal	318kcal
塩分	1.7g	2.2g	2.2g	2.8g	2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	10月19日(火)	10月22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)
	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	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22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
	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。

