

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25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
	牛肉の ビビンバ風	おでん	豚肉の生姜炒め	アジの みりん風味焼き	鶏肉の 柚子風味焼き
	春巻き	すき焼き風 コロッケ	魚肉ソーセージの 玉子とじ	根菜と豚肉の しぐれ煮	まぐろ野菜カツ
	あさりと 小松菜の煮物	チンゲン菜の バター醤油炒め	いんげんと ちりめんの炒め煮	ほうれん草と 鶏ひき肉の和え物	舞茸とピーマンの マヨ炒め
	くわいの甘酢炒め	マーボー春雨	がんもの煮物	切干大根煮	ブロッコリーと カニカマのスープ煮
	大学芋	イタリアン野菜の ごまマヨ和え	野菜の もろみソース和え	カリフラワーと 玉子のサラダ	酢れんこん
	桜大根漬け	白菜の梅酢風味	葉大根の ぼん酢和え	しそ昆布	金時豆
熱量/塩分	403kcal 3.5g	366kcal 3.4g	341kcal 3.6g	360kcal 3.3g	455kcal 2.5g
アレルギー	乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦・かに

				週平均	熱量 塩分
					385kcal 3.3g
おかず4品コース	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
	ビーフカレー	アンコウの甘辛和え	豚肉の梅風味炒め	ホタテの ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の唐揚げ
	大根の カニカマあんかけ	かぼちゃとナスの 肉そぼろ	サンマのおかか煮	鶏ササミカツ	イカと野菜の 中華炒め
	もずくの酢の物	バジルポテトサラダ	いんげんのツナ和え	金時豆	パンプキンサラダ
	だし巻き玉子	人参しりしり	炊き合わせ (高野豆腐、人参煮、 雄茸煮)	焼きそば	ちくわとキャベツの 甘辛炒め
熱量/塩分	257kcal 2.6 g	380kcal 2.2 g	254kcal 2.1 g	300kcal 1.8 g	342kcal 1.5 g
アレルギー	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳

				週平均	熱量 塩分
					307kcal 2.0 g
ときめき御膳 コース	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
	カレイの甘酢あんかけ	鶏のトマトソースがけ	アカウオの中華煮	ハンバーグ デミソース	ホキの香草焼き
	豚とたまごの甘辛炒め	ホタテの甘辛煮	煮野菜の そぼろあんかけ	アサリとニラの 中華炒め	ミートボールの 甘酢あんかけ
	ミートスパゲティ	きのこの バター醤油風味	コーン入り さつま揚げの煮物	ちくわの田楽	ビーフン
	きゅうりと かつおの塩昆布和え	わかめと カニカマの和え物	もやしと揚げの オイスターソース炒め	春雨の味噌風味炒め	ピーマン人参 スタミナ炒め
	パプリカのじゃこ炒め	いんげんのごま和え	ツナのゴマだれサラダ	ささみときゅうりの 明太マヨ和え	パンプキンサラダ
	もやしと メンマの中華和え	ふきと大根の煮物	里芋と ベーコンの炒め物	ほうれん草と コーンの炒め物	れんこんナムル
	炊き合わせ (高野豆腐・人参)	枝豆ポテトサラダ	白菜の酢の物	コールスローサラダ	こんにゃくのおかか煮
熱量/塩分	558kcal 3.9 g	405kcal 3.0 g	370kcal 3.6 g	419kcal 3.7 g	375kcal 2.7 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

				週平均	熱量 塩分
					425kcal 3.4 g

2021年10月25日(月)～10月29日(金)

お弁当 コース	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
	牛肉の ビビンバ風	おでん	豚肉の生姜炒め	アジの みりん風味焼き	鶏肉の 柚子風味焼き
	あさりと 小松菜の煮物	チンゲン菜の バター醤油炒め	いんげんと ちりめんの炒め煮	ほうれん草と 鶏ひき肉の和え物	舞茸とピーマンの マヨ炒め
	くわいの甘酢炒め	マーボー春雨	がんもの煮物	切干大根煮	ブロッコリーと カニカマのスープ煮
	大学芋	イタリアン野菜の ごまマヨ和え	野菜の もろみソース和え	カリフラワーと 玉子のサラダ	酢れんこん
	桜大根漬け	白菜の梅酢風味	葉大根の ぼん酢和え	しそ昆布	金時豆
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん
熱量/塩分	505kcal 2.2g	447kcal 2.5g	478kcal 1.9g	464kcal 2.4g	475kcal 2.5g
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦	小麦	卵・小麦	卵・小麦・かに

				週平均	熱量 塩分
					474kcal 2.3g
食べごたえ4品コース	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
	さばの塩焼き	鶏のくわ焼き	アブラカレイと 野菜の甘酢あんかけ	チンジャオロース	豚すき煮
	豚肉の生姜炒め	エビカツ	豆腐チャンプル	揚げ餃子 (しょうゆ付)	黒はんぺんフライ
	チンゲン菜と 竹輪の和え物	小松菜と 油揚げの煮物	ピーマンと ちりめんの煮物	カリフラワーの 明太ソース和え	かぼちゃの煮物
	ツナコーン サラダ	れんこんサラダ	ひじきと くわいのサラダ	野菜のごま和え	ブロッコリーの タルタルサラダ
熱量/塩分	427kcal 2.0 g	469kcal 2.4 g	406kcal 1.9 g	362kcal 3.2 g	434kcal 1.7 g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 塩分
					420kcal 2.2 g
カロリー サポート コース	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
	牛すき煮	マーボー豆腐	白身魚のチリ風味	酢鶏	さばの味噌煮
	白はんぺんフライ	真ダイ入り つみれの煮物	豚肉と れんこんの炒め物	じゃが芋の もろみソースがけ	キャベツと蒸し鶏の 塩だれ和え
	あさりと 小松菜の煮物	野菜のごま和え	人参しりしり	チンゲン菜と しめじの煮びたし	きくらげの煮物
	ツナコーン サラダ	玉葱とチーズの マスタードサラダ	マカロニサラダ	大根サラダ	酢れんこん
熱量/塩分	284kcal 1.2 g	338kcal 2.8 g	237kcal 1.7 g	300kcal 2.0 g	291kcal 1.9 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	小麦

				週平均	熱量 塩分
					290kcal 1.9 g



生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんに行く！

2021年10月18日

No. 42

組合員様からの声

●お弁当コースご利用中の組合員様より
「お弁当コースのご飯は何グラム入っていますか？」というご質問を頂きました。

お弁当コースに入っているご飯は
一五〇g、お茶碗一杯分です。

必要なエネルギー量は
性別・年齢・身長・活動強度によって
決まります。

ご飯は体を動かすエネルギー源です。
過不足なく、
適量接種を心がけましょう。



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？

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

20211025-1029

【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
	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	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	鰯のトマトマリネ
	鶏肉のはちみつ味噌漬	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
	もちふの和風あんかけ	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
	ほうれん草と筍の煮びたし	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
	青のりポテト	玉子とじ煮	茄子の生薑醤油	梅しそめん	カリフラワーのサラダ
	彩り玉子炒め	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
熱量	423kcal	392kcal	372kcal	350kcal	355kcal
塩分	1.9g	2.6 g	1.9g	3.0g	1.7 g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	10月26日(火)	10月29日(金)
	麺処 中華そば	麺処 きつねうどん
アレルギー	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25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29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
	焼穴子のちらし寿司	豚ヒレカツ重
熱量	391kcal	690kcal
塩分	2.0g	2.9g
アレルギー	小麦・卵	小麦・卵・乳

【電子レンジであたためてお召し上がり下さい】

★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。

