

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	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	照り焼き ハンバーグ	サーモンフライ (タルタルソース付)	豚すき煮	さばの煮付け
	肉詰めいなり煮	エビと玉子の 中華炒め	鶏とごぼうの 炒め物	海鮮しゅうまい	焼き栗コロッケ
	くわいと ベーコンの炒め物	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	ほうれん草と 油揚げのおひたし	ひじき煮	キャベツと豚肉の ぼん酢和え
	玉子焼き	れんこん金平	かぼちゃと 椎茸の煮物	肉団子の甘酢あん	小松菜と ちりめんのおひたし
	もやしとピーマンの さっぱり和え	紅あずまのサラダ	こんにやくと わかめの酢の物	ブロッコリーの タルタルサラダ	玉葱と コーンのサラダ
	大根漬け	きゅうり漬け	うぐいす豆	葉大根の おかか和え	野沢菜のごま和え
熱量/塩分	369kcal 2.2g	319kcal 3.1g	458kcal 2.6g	436kcal 2.4g	434kcal 2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	小麦

				週平均	熱量 塩分
					403kcal 2.5g
おかず4品コース	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	ブリの照り焼き	油淋鶏	サバの味噌煮	ハンバーグ おろしポン酢	ミックスフライ (エビフライ・ 白身フライ)
	豚肉と れんこんの炒め物	山芋と海鮮の とろっと焼き	豆腐の そぼろあんかけ	ホタテの甘辛煮	焼き鳥
	カルボナーラ パスタサラダ	黒豆	しそポテトサラダ	オクラと カニカマの酢の物	きゅうりとハムの 中華サラダ
	ほうれん草と 人参のお浸し	つきこんにやくの たらこ煮	炊き合わせ (がんも・人参・椎茸)	野菜の オイスターソース炒め	和風スパゲティ
熱量/塩分	280kcal 2.5 g	447kcal 4.1 g	411kcal 2.2 g	204kcal 2.7 g	404kcal 2.4 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・乳・かに	小麦・卵・乳・えび

				週平均	熱量 塩分
					349kcal 2.8 g
ときめき御膳 コース	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	カツとじ	天ぷら(エビ・かぼちゃ・ ししとう)	タンドリーチキン	アカウオの生姜煮	ビーフシチュー
	おさかなとひじきの 豆腐よせ	肉じゃが	ベビーホタテの バター醤油風味炒め	焼き餃子	アジフライ
	キャベツとひき肉の オイスターソース炒め	ひじき煮	さつまいものそぼろあん	つきこんにやくの たらこ煮	ほうれん草の クリームスパゲッティ
	きのこのナムル	カルボナーラ パスタサラダ	中華わかめサラダ	里芋のわさびマヨ和え	ナスの揚げ浸し
	人参と大根の煮物	ふんわり蒸し ゆばあんかけ	こつぶあげ煮	炊き合わせ (がんも・ふき)	きゅうりと わかめの酢の物
	いんげんと 昆布の和え物	なめこともやしの 塩昆布和え	山菜ごぼう	白菜と揚げの煮浸し	椎茸の旨煮
	しそポテトサラダ	ブロッコリーの 醤油マヨ和え	きゅうりの ツナマヨネーズ和え	ぜんまいの田舎煮	大根サラダ
熱量/塩分	414kcal 3.8 g	439kcal 2.1 g	498kcal 3.9 g	325kcal 3.1 g	476kcal 3.0 g
	アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

				週平均	熱量 塩分
					430kcal 3.2 g

2021年11月1日(月)～11月5日(金)

お弁当 コース	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	照り焼き ハンバーグ	サーモンフライ (タルタルソース付)	豚すき煮	さばの煮付け
	くわいと ベーコンの炒め物	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	ほうれん草と 油揚げのおひたし	ひじき煮	キャベツと豚肉の ぼん酢和え
	玉子焼き	れんこん金平	かぼちゃと 椎茸の煮物	肉団子の甘酢あん	小松菜と ちりめんのおひたし
	もやしとピーマンの さっぱり和え	紅あずまのサラダ	こんにやくと わかめの酢の物	ブロッコリーの タルタルサラダ	玉葱と コーンのサラダ
	大根漬け	きゅうり漬け	うぐいす豆	葉大根の おかか和え	野沢菜のごま和え
	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	465kcal 2.3g	462kcal 2.3g	502kcal 1.6g	566kcal 1.6g	540kcal 2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	小麦

				週平均	熱量 塩分
					507kcal 2.0g

食べごたえ4品コース	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	味噌ヒレカツ	ポークカレー	根菜入り つくねハンバーグ	エビの マヨソース
	鶏肉の八幡巻き	ごぼう天煮と 煮玉子	イカメンチカツ	揚げ出し豆腐の みぞれあん	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め
	平春雨と 野菜の炒め物	いんげんと ベーコンの炒め物	もやしと にらの炒め物	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	つきこんにやくの 炒め物
	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ (明太風味)	きゅうりと ツナの酢の物	キャベツの ごまマヨ和え	人参と 蒸し鶏のサラダ
熱量/塩分	421kcal 2.0 g	464kcal 2.7 g	440kcal 3.4 g	379kcal 2.4 g	352kcal 3.3 g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

				週平均	熱量 塩分
					411kcal 2.8 g

カロリー サポート コース	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	ブルコギ風 牛肉の炒め物	鶏肉の肉味噌だれ	さわらの ごま醤油焼き	ヒレカツの ブラウンソース
	豚肉の玉子とじ	水餃子の みぞれあん	ひろうすの煮物	豚肉の ケチャップ炒め	エビと野菜の 味噌マヨソース
	しんじょうの煮物	東村山 黒焼きそば	くわいのたらこ バター醤油炒め	ピーマンと ちりめんの煮物	平春雨と 野菜の炒め物
	カリフラワーの 柚子風味和え	紅あずまのサラダ	春雨サラダ (しそ風味)	かぼちゃサラダ	筍と海藻の和え物
熱量/塩分	333kcal 1.7 g	262kcal 1.7 g	277kcal 2.2 g	306kcal 1.6 g	297kcal 1.7 g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

				週平均	熱量 塩分
					295kcal 1.8 g



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25日

No. 43

お気軽にご連絡下さい。

お申し込みお問い合わせは下記の
電話番号にて承っております。

迎春準備のカatalogはお手元に届きましたでしょうか？
おせちは数量限定となっております
申込期限内に売り切れとなる
場合がございます。
お早めにお申込み下さい。

組合員様へのお知らせ

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

20211101-1105

【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
	鮭の湯葉あんかけ	さばの味噌煮	鯿のパン粉焼き	赤魚のみりん焼き	たらの野菜あんかけ
	牛肉ときのこの炒め物	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
	高野豆腐の 玉子とじ	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
	揚げと昆布の煮物	チャブチェ	彩り玉子炒め	なすの煮物	糸こんにゃくと 竹輪の甘辛煮
	小松菜のおひたし	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
	春雨の中華和え	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
熱量	349kcal	316kcal	387kcal	379kcal	359kcal
塩分	2.0 g	2.7g	2.4g	2.2 g	2.4g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	11月2日(火)	11月5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

お届け日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット2 (デニッシュバター スイートポテト小町 メープルワッフル 毎日クロワッサン2)
アレルギー	卵、乳、小麦、大豆

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	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
	厚焼きたまごの BOXサンド	パラエティ 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。

お届け日 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	5種の天重	牛すき焼き重
熱量	674kcal	665kcal
塩分	1.7g	3.1g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳

【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、ご注意下さい。

・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。

