

# 2021年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2021年11月22日(月)～11月26日(金)

おかず6品コース	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
	豚肉のごまだれ	ホキの和風カレーソース	牛肉とエリンギの炒め物	あんこうのぼん酢たれ	チキンのクリームシチュー
	お魚厚揚げの煮物	鶏と野菜のバター醤油炒め	揚げ出し豆腐のみぞれあん	豚肉のケチャップ炒め	エビカツ
	つきこんにゃくのたらこ煮	キャベツと玉子の中華和え	ポテトのオーロラソース和え	東村山黒焼きそば	ほうれん草と油揚げのおひたし
	ヤングコーンの甘酢炒め	小松菜とツナの煮物	いんげんとベーコンの炒め物	ブロッコリーのおかか和え	玉子焼き
	野菜のもろみソース和え	うの花サラダ	野菜のピクルス	大根サラダ	人参サラダ
	赤いんげん豆と甘栗のサラダ	福神漬け	野沢菜昆布	もやしの赤しそ和え	高菜漬け
	<b>熱量/塩分</b>	367kcal 2.9g	305kcal 3.4g	377kcal 3.5g	413kcal 3.2g
<b>アレルギー</b>	卵・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 375kcal  
塩分 3.1g

おかず4品コース	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
	牛肉とコーンの醤油だれがけ	ホキの野菜あんかけ	豚肉のオイスターソース炒め	メルルーサのみりん風味焼き	鶏肉の南蛮たれがけ
	魚肉ソーセージのマスタード炒め	豚肉のブルコギ	アジフライ	肉団子のデミソースがけ	はもしんじょ
	茶花豆	パンプキンサラダ	ひじきのマヨ和え	白菜の酢の物	ゆず香りこんにゃく
	黒焼きそば	ナスの青じそ和え	玉子焼き	切干大根の煮物	炊き合わせ(かぼちゃ・ふき・椎茸)
<b>熱量/塩分</b>	268kcal 1.9g	329kcal 1.7g	297kcal 2.7g	246kcal 1.4g	333kcal 2.7g
<b>アレルギー</b>	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 294kcal  
塩分 2.1g

ときめき御膳コース	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
	ブリの照り焼き	ビーフカレー	メパルの煮付け	豚のブルコギ	ホタテの中華あんかけ
	豚のおかか炒め	カツオカツ	黒酢肉団子	オムレツのアサリあん	牛肉コロッケ
	チンゲン菜と人参のお浸し	炊き合わせ(がんも・大根)	焼きそば	れんこんとそぼろのカレー炒め	かぼちゃとごぼうの甘辛炒め
	枝豆ポテトサラダ	ツナと白菜煮	椎茸とさつま揚げの煮物	ささみとわかめの中華風和え物	白菜のわさびチーズマヨ
	ブロッコリーのカニカマあんかけ	切干大根とひじきの煮物	ごぼうサラダ	ナスの田楽	豆腐の肉味噌
	雷こんにゃく	たまごサラダ	こつがあげのすき焼き風煮	白菜の酢の物	ほうれん草とベーコンの中華煮
	春雨の酢の物	大学芋	じゃこおろし	いんげんのツナ和え	きのこのポン酢炒め
	オクラとなめたけの和え物	野菜のナムル	うぐいす豆	高菜	大根の甘酢漬け
<b>熱量/塩分</b>	388kcal 2.7g	445kcal 2.9g	410kcal 3.1g	403kcal 4.0g	362kcal 2.6g
<b>アレルギー</b>	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・落花生	小麦・卵・乳・かに

週平均 熱量 402kcal  
塩分 3.1g

お弁当コース	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
	豚肉のごまだれ	ホキの和風カレーソース	牛肉とエリンギの炒め物	あんこうのぼん酢たれ	チキンのクリームシチュー
	つきこんにゃくのたらこ煮	キャベツと玉子の中華和え	ポテトのオーロラソース和え	東村山黒焼きそば	ほうれん草と油揚げのおひたし
	ヤングコーンの甘酢炒め	小松菜とツナの煮物	いんげんとベーコンの炒め物	ブロッコリーのおかか和え	玉子焼き
	野菜のもろみソース和え	うの花サラダ	野菜のピクルス	大根サラダ	人参サラダ
	赤いんげん豆と甘栗のサラダ	福神漬け	野沢菜昆布	もやしの赤しそ和え	高菜漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	五目ごはん	ごはん
	<b>熱量/塩分</b>	485kcal 1.9g	452kcal 2.6g	489kcal 2.5g	455kcal 2.8g
<b>アレルギー</b>	小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 473kcal  
塩分 2.3g

食べごたえ4品コース	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
	飛騨牛コロッケ(ソース付)	さば竜田のぼん酢たれ	チキンカツ煮	豚肉の柳川風	アブラカレイのオニオンソース
	キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え	山形芋煮風	東村山黒焼きそば	梅とひじきの豆腐カツ	豚肉とれんこんの炒め物
	ほうれん草と油揚げのおひたし	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	もやしとにらのマヨ炒め	小松菜とツナの煮物	いんげんのおかか和え
	赤いんげん豆と甘栗のサラダ	細切りごぼうサラダ	カニカマと玉葱の中華風酢の物	千切りポテトサラダ	マカロニサラダ
<b>熱量/塩分</b>	479kcal 2.5g	423kcal 1.9g	472kcal 3.2g	393kcal 2.7g	406kcal 2.4g
<b>アレルギー</b>	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 435kcal  
塩分 2.5g

カロリーサポートコース	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	
	アジのごま醤油焼き	チキンカツの甘辛醤油だれ	海鮮ブルコギ風炒め物	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	鶏すき煮	
	チンゲン菜と豚肉の炒め物	カニ入り信田巻き煮	焼き餃子(ニンニク抜き)	ハモのしんじょう煮	野菜コロッケ	
	ほうれん草と油揚げのおひたし	小松菜の玉子とじ	ブロッコリーのごま和え	いんげんとベーコンの炒め物	浦上そば(長崎県郷土料理)	
	カリフラワーのカレーピクルス	細切りごぼうサラダ	ツナコーンサラダ	千切りポテトサラダ	マカロニサラダ	
	<b>熱量/塩分</b>	230kcal 1.8g	240kcal 2.6g	220kcal 2.0g	305kcal 2.0g	310kcal 1.7g
	<b>アレルギー</b>	小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 261kcal  
塩分 2.0g



# 生協の夕食サポート

## ニュース ぱるちゃんは行く!

2021年11月15日

# No. 46

### 組合員様からの声

10月4日に登場した新コース「カロリーサポートコース」をご利用されている組合員様の声を紹介します。

●ときめき御膳の時は主食抜き、おかず4品で主食を半分、カロリーサポートを利用してちょうどいい量で主食が食べられるようになりました。ありがとうございます!

●量的に丁度良へ、これから毎日楽しめです。

嬉しいお声をありがとうございます。これからも夕食サポートをよろしくお願い致します。



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

20211122-1126

#### 【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
	さばの幽庵焼き きのこ添え	カレイの ゆず胡椒ソース	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
	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	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)
	かぼちゃの煮物	高野豆腐と 野菜の煮物	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
	高野豆腐の ひすいあんかけ	じゃがいもの おなか和え	ほうれん草と筍の 煮びたし	おくらのおなか和え	玉子とじ煮
	切干大根の煮物	キャベツとベーコンの 炒め物	青のりポテト	玉子とじ煮	茄子の生姜醤油
	いんげんの ごま和え	ひじきの煮物	彩り玉子炒め	小松菜のポン酢和え	いんげんの和え物
熱量	375kcal	318kcal	423kcal	392kcal	372kcal
塩分	2.8g	2.8g	1.9g	2.6g	1.9g
アレルゲン	乳・小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

※11月中旬より七味唐辛子の仕様変更により  
カロリーが1割多くなります。ご了承ください。

お届け日 (火曜日、金曜日)

種コース	11月23日(火)	11月26日(金)
		麺処 中華そば
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)
アレルゲン	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22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26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届けたいです。

※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
		焼穴子のちらし寿司
熱量	391kcal	690kcal
塩分	2.0g	2.9g
アレルゲン	小麦・卵	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。

