

2021年 おおさかパルコープ食サポート・献立表

おかず6品コース	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
	海鮮ブルコギ風炒め物	鶏肉の味噌マヨソース	イカ天 甘酢あんかけ	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き
	牛肉コロッケ	魚肉ソーセージの玉子とじ	豚肉と玉葱の塩炒め	白子入りかにつみれの煮物	焼き餃子(ニンニク抜き)
	小松菜と豚肉の煮物	人参とひき肉の炒め物	ブロッコリーのクリーム煮	ねぎ焼き	しろ菜の煮びたし
	ナスのみぞれ和え	ピーマンとちりめんの煮物	れんこんの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	こんにやくとメンマの甘辛炒め
	ひじきとくわいのサラダ	カリフラワーの柚子風味和え	紅あずまのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	千切りポテトサラダ
	しば漬け	いんげんのごま和え	葉大根のおかか和え	生姜昆布	黒豆
	熱量/塩分	392kcal 3.2g	437kcal 3.7g	371kcal 2.8g	400kcal 3.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦

週平均 熱量 388kcal 塩分 2.9g

おかず4品コース	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
	赤魚のみりん風味焼き	牛肉の柳川風	エビのチリソース添え	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	アジの煮付け
	肉団子の塩ちゃんこ	ホキの磯辺フライ	煮野菜のそぼろあんかけ	イカと野菜の中華炒め	焼き餃子
	きゅうりとわかめの酢の物	枝豆ポテトサラダ	豆のごま和えサラダ	なます	北海道産小結昆布
	春雨の炒め物	ずいきの田舎煮	じゃがいものハニーマスタード和え	ひき肉とメンマの炒め物	ジャージャー麺風
熱量/塩分	339kcal 2.3 g	299kcal 2.4 g	284kcal 2.0 g	281kcal 3.0 g	247kcal 2.5 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 290kcal 塩分 2.4 g

ときめき御膳コース	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
	焼き鳥	天ぷら(エビ・カニカマ)	牛すき焼き	メルルーサのゆず塩ちゃんこ	豚焼肉
	たまごの炒め物(アサリ)	厚揚げとチンゲン菜のそぼろあんかけ	エビとポテトのバジル和え	とんべい焼き風	イカと野菜の中華炒め
	なすのおろし煮	大根とひじきの煮物	和風スパゲティ	ひき肉とメンマの炒め物	さつまいものそぼろあん
	しそポテトサラダ	マカロニサラダ	かぼちゃと人参の煮物	おくらとわかめの酢の物	れんこんナムル
	わかめとメンマの和え物	きんぴらこんにやく	小松菜と揚げのお浸し	いんげんのごま和え	さつま揚げ 人参の炒め煮
	いんげんのツナ和え	きゅうりとキャベツの酢の物	もやしのオイスター炒め	卵の花	パプリカのじゃこ炒め
	きのご金平	ブロッコリーのたまごとじ	長芋の明太和え	ちくわとキャベツの甘辛炒め	里芋のわさびマヨネーズ和え
うぐいす豆	山菜となめこの和え物	ごぼうの白和え	ごぼうとツナのサラダ	もやしの梅おかか和え	
熱量/塩分	471kcal 4.1 g	373kcal 2.2 g	408kcal 2.5 g	374kcal 4.0 g	380kcal 3.2 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 401kcal 塩分 3.2 g

2021年11月29日(月)~12月3日(金)

お弁当コース	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
	海鮮ブルコギ風炒め物	鶏肉の味噌マヨソース	イカ天 甘酢あんかけ	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き
	小松菜と豚肉の煮物	人参とひき肉の炒め物	ブロッコリーのクリーム煮	ねぎ焼き	しろ菜の煮びたし
	ナスのみぞれ和え	ピーマンとちりめんの煮物	れんこんの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	こんにやくとメンマの甘辛炒め
	ひじきとくわいのサラダ	カリフラワーの柚子風味和え	紅あずまのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	千切りポテトサラダ
	しば漬け	いんげんのごま和え	葉大根のおかか和え	生姜昆布	黒豆
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
	熱量/塩分	449kcal 2.2g	531kcal 2.0g	467kcal 2.5g	550kcal 2.4g
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

週平均 熱量 496kcal 塩分 2.1g

食べごたえ4品コース	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
	豆腐ハンバーグ みぞれあんかけ	酢豚風炒め	ホキの香草焼き	ロースカツカレー	チキンのクリームシチュー
	春巻き	お魚厚揚げの煮物	メンチカツ	ひろうすの煮物	タラのフライ
	小松菜とちりめんのおひたし	糸昆布の煮物	もやしとチンゲン菜の玉子炒め	こんにやくとメンマの甘辛炒め	人参とひき肉の金平
	大学芋	カリフラワーと玉子のサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	れんこんサラダ	きゅうりとツナのサラダ
熱量/塩分	382kcal 2.8 g	437kcal 3.4 g	384kcal 2.8 g	437kcal 2.6 g	467kcal 2.8 g
アレルギー	乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 421kcal 塩分 2.9 g

カロリーサポートコース	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
	豚肉と野菜のおかかソース炒め	銀ひらすの金山寺味噌焼き	牛肉のビビンバ風	ホキのオニオンソース	ハニーマスタードチキン
	まぐろ野菜カツ	鶏肉と野菜のバター醤油炒め	アジの落とし揚げ	厚揚げと豚肉のオイスター炒め	梅とひじきの豆腐カツ
	小松菜とちりめんのおひたし	人参とひき肉の炒め物	ポテトのオーロラソース和え	ケールと玉子のマヨ和え	ほうれん草とえのきのおひたし
	ひじきとくわいのサラダ	紅あずまのサラダ	カリフラワーのマリネ	春雨サラダ(しそ風味)	きゅうりとツナのサラダ
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量/塩分	256kcal 1.8 g	265kcal 1.5 g	306kcal 1.9 g	257kcal 2.7 g	279kcal 1.9 g
アレルギー	卵・小麦	乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 273kcal 塩分 2.0 g



# 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22日

No. 47

12月30日(木)まで通常通りお届け

# 12月31日(金)~1月3日(月) お休み



新年は1月4日(火)からお届けいたします。

※12月31日(金)は予約注文された迎春商品のお届けのみとなります。

年末年始の配達について

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                      20211129-1203

【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)

	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
土日用冷凍おかず	カレイの香味焼き	鰹のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	さばの味噌煮	鰹のパン粉焼き
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉の香草焼き	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
	若竹煮	かぼちゃと椎茸の含め煮	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
	ほうれん草の白和え	ほうれん草のオイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	チャブチェ	彩り玉子炒め
	梅しそめん	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	揚げと昆布の煮物
	れんこんの甘辛煮	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	ツナと白菜の炒め煮	れんこんの金平
	熱量	350kcal	355kcal	349kcal	316kcal
塩分	3.0g	1.7g	2.0g	2.7g	2.4g
アレルゲン	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・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

お届け日(火曜日、金曜日) カロリーが1kcal多くなります。ご了承ください。

お届け日 (金曜日)

種別	11月30日(火)	12月3日(金)
	パン	パンセット2
いろいろ	いろいろなパン	いろいろなパン
セット	パンセット2	パンセット2
アレルゲン	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

パン	パンセット2
いろいろ	(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)

	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
サンドイッチ	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。

【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。  
・製造工場では、卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。

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
アレルゲン	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳

天ぷらうどん仕様変更のお知らせ

コロナウイルスによる輸入制限により天ぷらうどんに使用していたえびの輸入ができなくなりました。  
つきましては11/16~当面の間、えび天ぷらに変わって、丸天ぷらでのお届けとさせていただきます。  
カロリーは237kcal→295kcal、アレルゲンについては変わりありません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

