

2022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	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
	ホキの トマトソース	ヒレカツ (ソース付)	おでん	鶏肉の 柚子風味焼き	さば竜田の 甘辛揚げ
	鶏肉の八幡巻き	ブロccoliーと エビの炒め物	牛肉のアップル ジンジャー炒め	フィッシュカツ	豚肉と玉葱の 塩炒め
	油揚げの味噌炒め	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	人参と ひき肉の金平	にらと玉子の 炒め物	ひじき煮
	ほうれん草の 玉子とじ	マーボー春雨	小松菜と 油揚げの煮物	根菜の甘酢炒め	くわいのたらこ バター醤油炒め
	イタリアン野菜の ごまマヨ和え	いんげんの おかかマヨ和え	紅あずまのサラダ	玉葱入り コールスローサラダ	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ
	うぐいす豆	葉大根の ぼん酢和え	きゅうり漬け	しそ昆布	桜大根漬け
熱量/塩分	333kcal 3.1g	352kcal 2.9g	342kcal 2.9g	412kcal 3.1g	418kcal 2.9g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・小麦・えび	乳・小麦

週平均 熱量 371kcal 塩分 3.0g

おかず4品コース	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
	赤魚の中華煮	ビーフシチュー	八宝菜	おでん	アンコウの 玉ねぎあんかけ
	豚肉のおかか炒め	イワシのつみれ煮	つくねの きのこソースがけ	ホタテ風味フライ	明石焼き
	マカロニサラダ	切干大根と 昆布の酢の物	じゃがいもの ハニーマスタード和え	うぐいす豆	カニカマポテトサラダ
	きんぴられんこん	ナポリタンスパゲティ	ひじきの和え物	ほうれん草と 人参のごま和え	高野豆腐の玉子とじ
熱量/塩分	343kcal 2.7 g	348kcal 2.2 g	389kcal 4.7 g	345kcal 2.5 g	384kcal 1.7 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・かに

週平均 熱量 362kcal 塩分 2.8 g

ときめき御膳コース	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
	ミックスフライ (エビフライ・チキンカツ)	ハンバーグ おろしポン酢	メパルの煮付け	豚と玉ねぎの ケチャップ炒め	サワラの南部焼き
	肉団子の 和風玉葱ソース	カニ風味しゅうまい	大根と豚の みぞれあんかけ	オムレツのアサリあん	牛肉コロッケ
	椎茸と さつま揚げの煮物	高野豆腐の玉子とじ	ちくわの田楽	白菜と揚げの煮浸し	チャプチェ
	れんこんと そぼろのカレー炒め	じゃがいもの ハニーマスタード和え	豆腐の肉味噌	豆と甘辛じゃこ	小松菜と きのこの煮浸し
	ふろふき大根	キャベツと きのこの塩麹炒め	ツナとごぼうの金平	がんもの煮物	さつま揚げ 人参の炒め煮
	わかめの和え物	きゅうりと ハムの中華サラダ	ピーマンのおかか浸し	ナスの生姜かつお和え	つきこんにやくの たらこ煮
	ほうれん草と 人参のお浸し	ブロccoliーの 醤油マヨ和え	カルボナーラ パスタサラダ	オクラの梅和え	
熱量/塩分	480kcal 3.8 g	447kcal 4.7 g	465kcal 3.6 g	431kcal 4.5 g	573kcal 4.2 g
	アレルギー	小麦・卵・乳・落花生・えび	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 479kcal 塩分 4.2 g

2022年1月24(月)～1月28日(金)

お弁当コース	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
	ホキの トマトソース	ヒレカツ (ソース付)	おでん	鶏肉の 柚子風味焼き	さば竜田の 甘辛揚げ
	油揚げの味噌炒め	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	人参と ひき肉の金平	にらと玉子の 炒め物	ひじき煮
	ほうれん草の 玉子とじ	マーボー春雨	小松菜と 油揚げの煮物	根菜の甘酢炒め	くわいのたらこ バター醤油炒め
	イタリアン野菜の ごまマヨ和え	いんげんの おかかマヨ和え	紅あずまのサラダ	玉葱入り コールスローサラダ	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ
	うぐいす豆	葉大根の ぼん酢和え	きゅうり漬け	しそ昆布	桜大根漬け
	ごはん	ちりめん高菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	456kcal 2.2g	467kcal 2.7g	448kcal 1.8g	472kcal 2.3g	570kcal 2.2g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	乳・小麦

週平均 熱量 483kcal 塩分 2.2g

食べごたえ4品コース	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
	エビの チリ玉子ソース	ポークカレー	さわらの香草焼き	塩唐揚げ	月見つくね
	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め	真ダイ入り つみれの煮物	豆腐チャンプル	ナスとさつま揚げの 味噌炒め	まぐろ野菜カツ
	がんもの煮物	糸こんにやくと 野菜の炒め物	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	小松菜と 豚肉の煮物	カリフラワーの 柚子胡椒和え
	キャベツの ごまマヨ和え	豆サラダ	イタリアン野菜の ピクルス	マカロニサラダ	もやしと 根菜のサラダ
熱量/塩分	435kcal 3.6 g	366kcal 3.5 g	351kcal 1.6 g	501kcal 2.8 g	422kcal 2.6 g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 415kcal 塩分 2.8 g

カロリーサポートコース	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
	ハニーマスタード チキン	白身魚の 甘酢あんかけ	照り焼き ハンバーグ	さばのカレー焼き	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め
	タラのフライ	肉詰めいなり煮	エビのマヨソース	牛肉と 野菜の炒め物	白子入り かにつみれの煮物
	人参ときくらげの 炒め物	つきこんにやくの たらこ煮	ひじき煮	小松菜と 豚肉の煮物	ほうれん草の 玉子とじ
	いんげんの 昆布和え	キャベツの ごまマヨ和え	イタリアン野菜の ピクルス	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ
熱量/塩分	295kcal 2.1 g	294kcal 2.2 g	266kcal 2.8 g	339kcal 1.7 g	250kcal 2.0 g
アレルギー	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに

週平均 熱量 289kcal 塩分 2.2 g



生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんは行く！

2022年1月17日

No. 3



2月3日は節分

恵方巻予約の締切
1月21日(金)20時迄です。



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

20220124-0128

【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

2022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
	さわらの塩こうじ 漬け焼き	鮭の漬け焼き ナムル風	ぶりの おろしソースがけ	鮭の塩焼き	たらの中華 ねぎごまだれ
	鶏肉の酢豚風	牛肉とごぼうの 玉子とじ	豚肉とごぼうの 実山椒炒め	鶏肉の梅みそだれ	芋煮 (牛肉と里芋の煮物)
	ジャーマンポテト	さつまいものグラタン	高野豆腐の煮物	野菜の玉子とじ	豆腐と玉子の チャンプル
	キャベツとコーンの 炒め物	高野豆腐の田楽	じゃがいものツナ煮	小松菜のおひたし	切干大根の 煮物
	もちふの玉子とじ	ひじきの煮物	茄子の味噌煮込み	高野豆腐の炊き合わせ	小松菜のソテー
	おくらのごま和え	カリフラワーの マスタード和え	おくらのおひたし	切干大根の 煮物	白菜と竹輪の 煮びたし
熱量	372kcal	380kcal	433kcal	362kcal	361kcal
塩分	2.0g	2.8g	2.6g	2.0g	2.2 g
アレルゲン	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	1月25日(火)	1月28日(金)
	麺処 天ぷらうどん	麺処 きつねそば
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

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)
アレルゲン	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	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28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
アレルゲン	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・カロリーサポート・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いております。

・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。

天ぷらうどん仕様変更のお知らせ

コロナウィ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。

