

2022年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

2022年1月24(月)～1月28日(金)

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	ブロッコリーとエビの炒め物	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	マー婆一春雨	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	葉大根のぽん酢和え	きゅうり漬け	しそ昆布	桜大根漬け
	333kcal 3.1g	352kcal 2.9g	342kcal 2.9g	412kcal 3.1g	418kcal 2.9g
	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦

週平均 热量 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	じやがいものハニーマスター和え	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
	343kcal 2.7 g	348kcal 2.2 g	389kcal 4.7 g	345kcal 2.5 g	384kcal 1.7 g
	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに
	362kcal 塩分 2.8 g				

週平均 热量 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	メバルの煮付け	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	チャブチ
	れんこんとそぼろのカレー炒め	じやがいものハニーマスター和え	豆腐の肉味噌	豆と甘辛じやこ	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	きゅうりとわかめの酢の物
	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	さつま揚げ人参の炒め煮
	ほうれん草と人参のお浸し	ブロッコリーの醤油マヨ和え	カルボナーラパスタサラダ	オクラの梅和え	つきこんにやくのたらこ煮
	バジルポテトサラダ	なます和え	ずいきの田舎煮	野沢菜	黒豆
	480kcal 3.8 g	447kcal 4.7 g	465kcal 3.6 g	431kcal 4.5 g	573kcal 4.2 g

週平均 热量 479kcal
塩分 4.2 g

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	チングン菜と蒲鉾の煮物	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	マー婆一春雨	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	葉大根のぽん酢和え	きゅうり漬け	しそ昆布	桜大根漬け
	346kcal 2.2g	467kcal 2.7g	448kcal 1.8g	472kcal 2.3g	570kcal 2.2g
	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦
	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
	豚肉とチングン菜の中華炒め	真ダイ入りつみれの煮物	豆腐チャンブル	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	糸こんにゃくと野菜の炒め物	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
	435kcal 3.6 g	366kcal 3.5 g	351kcal 1.6 g	501kcal 2.8 g	422kcal 2.6 g
	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦
	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	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
	チキン				
	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
	295kcal 2.1 g	294kcal 2.2 g	266kcal 2.8 g	339kcal 1.7 g	250kcal 2.0 g
	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに
	289kcal 塩分 2.2 g				

週平均 热量 479kcal
塩分 4.2 g



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！



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

2022年1月17日

No. 3

キリトリ線		メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)
<p>■今週の献立についてお聞きします</p> <p>【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。</p> <p>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</p> <p>【2】今週良かった献立は何ですか?</p> <p>【3】今週おいしくなかった献立は何ですか?</p> <p>【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか?</p>		
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夕食サポート予定表

お届曜日 (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 チャンブル	
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	バラエティ BOXサンド	ひとつ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ことがあります。

・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、えび天ぷらに変わりまして、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。

