

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31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	ハニーマスタードチキン	メルルーサの照り焼き	マーボー豆腐	さわらの塩焼き	豚肉のごまだれ
	春巻き	牛肉と野菜の炒め物	黒はんぺんフライ	豚肉とチンゲン菜の中華炒め	ナスとさつま揚げの味噌炒め
	もやしとツナの炒め物	キャベツの煮びたし	くわいとベーコンの炒め物	こんにやくと大根の煮物	いんげんと玉子の炒め物
	小松菜とカニカマの煮物	肉団子のケチャップ和え	ブロッコリーのおかか和え	舞茸とピーマンのマヨ炒め	がんもの煮物
	カリフラワーのカレーピクルス	かぼちゃサラダ	玉葱とコーンのサラダ	煮豆	マカロニサラダ
	黒豆	葉大根とちりめんの和え物	高菜漬け	もやしの赤しそ和え	しば漬け
熱量/塩分	381kcal 3.3g	327kcal 2.7g	454kcal 3.1g	311kcal 2.3g	435kcal 3.2g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 382kcal
塩分 2.9g

おかず4品コース	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	牛肉のオイスターソース炒め	白身魚のトマトソースがけ	とんかつ	サバのおろし煮	鶏肉の照り焼き
	白はんぺんフライ	豆腐入り照り焼きつくね	干しエビのニラ玉炒め	巻き寿司	厚あげのカニカマあんかけ
	春雨の酢の物	ごぼうサラダ	れんこんとわかめのシーザー和え	茶花豆	パンプキンサラダ
	じゃがいものそぼろ煮	ちくわの田楽	黒焼きそば	きんぴらこんにやく	ほうれん草と人参のお浸し
熱量/塩分	365kcal 2.2 g	336kcal 3.5 g	365kcal 2.3 g	404kcal 2.4 g	444kcal 3.1 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 383kcal
塩分 2.7 g

ときめき御膳コース	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	鶏のすだちおろしがけ	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・れんこん)	サワラの煮付け	牛肉の柳川風	とんかつ
	ふんわり揚げ	照り焼きつくね	豚のおかか炒め	イワシの生姜煮	スープ餃子
	干しエビのニラ玉炒め	切干大根の煮物	大根とひじきの煮物	巻き寿司	焼きそば
	明太マカロニサラダ	かぼちゃと人参の煮物	キャベツとひき肉のオイスターソース炒め	白菜と揚げの煮浸し	ナスの生姜醤油和え
	きゅうりとカニカマの酢の物	豆腐のそぼろあんかけ	里芋のわさびマヨ和え	わかめの煮物	ごぼうとツナのサラダ
	もやしとツナの中煮	ほうれん草のからし和え	ゆばと小松菜のお浸し	福豆	きんぴらこんにやく
	ピーマン人参スタミナ炒め	ちくわのマヨネーズ和え	いんげんのごま和え	さつまいもサラダ	小松菜とベーコンのシーザー和え
熱量/塩分	614kcal 3.5 g	508kcal 4.8 g	434kcal 3.8 g	476kcal 3.4 g	417kcal 3.8 g
	アレルギー	小麦・卵・乳・えび・かに	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび

週平均 熱量 490kcal
塩分 3.9 g

2022年1月31日(月)～2月4日(金)

お弁当コース	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	ハニーマスタードチキン	メルルーサの照り焼き	マーボー豆腐	さわらの塩焼き	豚肉のごまだれ
	もやしとツナの炒め物	キャベツの煮びたし	くわいとベーコンの炒め物	こんにやくと大根の煮物	いんげんと玉子の炒め物
	小松菜とカニカマの煮物	肉団子のケチャップ和え	ブロッコリーのおかか和え	舞茸とピーマンのマヨ炒め	がんもの煮物
	カリフラワーのカレーピクルス	かぼちゃサラダ	玉葱とコーンのサラダ	煮豆	マカロニサラダ
	黒豆	葉大根とちりめんの和え物	高菜漬け	もやしの赤しそ和え	しば漬け
	ごはん	赤飯	ごはん	恵方巻寿司	ごはん
熱量/塩分	486kcal 2.0g	462kcal 2.7g	514kcal 2.2g	451kcal 2.8g	519kcal 2.4g
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 486kcal
塩分 2.4g

食べごたえ4品コース	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	ビビンバ風	ヒレカツのブラウンソース	鶏のくわ焼き	豚すき煮	さばの甘酢あんかけ
	イカメンチカツ	かぶのそぼろあん(柚子風味)	ごぼう天と野菜つみれの煮物	生姜入りコロッケ	肉しゅうまい
	ひじき煮	ごぼうの中華炒め	しろ菜の煮びたし	ほうれん草とひき肉の和え物	小松菜とカニカマの煮物
	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	玉葱とピーマンのマリネ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	人参とツナのサラダ	和風ポテトサラダ
熱量/塩分	448kcal 2.8 g	383kcal 2.5 g	373kcal 2.9 g	383kcal 1.9 g	581kcal 2.3 g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに

週平均 熱量 434kcal
塩分 2.5 g

カロリーサポートコース	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	海鮮ブルコギ風炒め物	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て	メンチカツ	バラ焼き風炒め物	メルルーサのみりん風味焼き
	すき焼き風コロッケ	金平ごぼう入りちぎり揚げ	がんもと野菜の煮物	いわしの梅煮	鶏と野菜の炒め物
	ほうれん草となめこのおひたし	小松菜とツナのレモン風味炒め	東村山黒焼きそば	にらと玉子の炒め物	人参とひき肉の金平
	イタリアン野菜のごまマヨ和え	ブロッコリーのタルタルサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	煮豆	和風ポテトサラダ
熱量/塩分	290kcal 2.3 g	306kcal 2.2 g	284kcal 1.6 g	312kcal 2.1 g	257kcal 2.0 g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦

週平均 熱量 290kcal
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！

2022年1月24日

No. 4

組合員様からの声

- 初めて注文しました。
カロリーサポートなので量も少し少ない
と思いました。が、お腹にはちょうど
良かったです。
全部薄味で美味しかったです。
(カロリーサポートをご利用の組合員様)
- 味付けが家庭の味で、あきがなく喜んで
います。
野菜の品数も多くありがたいです。
(おかず6品をご利用の組合員様)
- お赤飯はいつも美味しく、楽しみにして
います。頂くと元気になります。
(お弁当をご利用の組合員様)



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

20220131-0204

【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
	鮭のみそ漬け焼き	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
	鶏肉の おろしソースがけ	グリルチキンの ごま葱酢ソース	豚ヒレカツの 玉子とし風	鶏肉のはちみつ 味噌漬	豚すき焼き
	春雨の炒め物	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
	きんぴらごぼう	高野豆腐の ひすいあんかけ	じゃがいもの おかか和え	ほうれん草と筍の 煮びたし	おくらのおかか和え
	キャベツの さっと煮	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	玉子とし煮
	ロマネスコカリ フラワーのごま和え	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
熱量	376kcal	375kcal	318kcal	423kcal	392kcal
塩分	2.2 g	2.8g	2.8 g	1.9g	2.6 g
アレルゲン	乳・小麦	乳・小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵・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)

麺コース	2月1日(火)	2月4日(金)
	麺処 中華そば	麺処 きつねうどん
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	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4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
アレルゲン	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

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く場合がございます。

