

2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2022年5月23(月)～5月27日(金)

おかず6品コース	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	牛肉とじゃが芋の炒め物	メルルーサのみりん風味焼き	鶏肉の柚子風味焼き	さわらの菜種あんかけ	照り焼きハンバーグ
	ひろうすの煮物	ピーマンの肉詰めフライ	かに入り信田巻煮	豚すき煮	黒はんぺんフライ
	ねぎ焼き	きくらげと人参の炒り玉子	東村山黒焼きそば	ナスと玉葱のぼん酢和え	小松菜と豚肉の煮物
	いんげんとちりめんの炒め煮	チンゲン菜とあさりの炒め物	根菜のうま塩炒め	ほうれん草ベーコン炒め	ポテトと枝豆の明太マヨ和え
	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	ひじきとくわいのサラダ	もやしときゅうりの中華和え
	大根の赤しそ和え	野沢菜昆布	うぐいす豆	しば漬け	高菜漬け
熱量/塩分	440kcal 2.5g	331kcal 2.2g	364kcal 2.8g	398kcal 2.4g	379kcal 3.1g
アレルギー	卵・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 382kcal
塩分 2.6g

お弁当コース	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	牛肉とじゃが芋の炒め物	メルルーサのみりん風味焼き	鶏肉の柚子風味焼き	さわらの菜種あんかけ	照り焼きハンバーグ
	ねぎ焼き	きくらげと人参の炒り玉子	東村山黒焼きそば	ナスと玉葱のぼん酢和え	小松菜と豚肉の煮物
	いんげんとちりめんの炒め煮	チンゲン菜とあさりの炒め物	根菜のうま塩炒め	ほうれん草ベーコン炒め	ポテトと枝豆の明太マヨ和え
	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	ひじきとくわいのサラダ	もやしときゅうりの中華和え
	大根の赤しそ和え	野沢菜昆布	うぐいす豆	しば漬け	高菜漬け
	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	529kcal 2.6g	416kcal 1.7g	505kcal 2.0g	565kcal 2.0g	463kcal 2.4g
アレルギー	卵・乳・小麦	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

おかず4品コース	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	ハンバーグおろしポン酢	サバの梅煮	豚肉と野菜の炒め物	メルルーサの西京焼き	鶏肉の唐揚げ
	明石焼き	鶏肉の山賊焼き	サーモンマヨフライ	煮野菜のそぼろあんかけ	アサリと玉子の炒め物
	コールスローサラダ	大根サラダ	さつまももサラダ	きゅうりとカニカマの酢の物	もずくの酢の物
	チンゲン菜とあげの煮浸し	ひき肉とメンマの炒め物	ほうれん草とベーコンの中華煮	ナスの生姜かつお節和え	焼きそば
熱量/塩分	371kcal 3.1g	454kcal 3.3g	325kcal 2.1g	291kcal 2.0g	369kcal 1.9g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・えび

週平均 熱量 362kcal
塩分 2.5g

食べごたえ4品コース	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	あじのみりん風味焼き	チキン南蛮(タルタルソース付)	野菜入りマーボー豆腐	ポークカレー	ミックスフライ(ソース付)
	アスパラ入りクリーミクロquette	ごぼう天と野菜つみれの煮物	東村山黒焼きそば	春巻き	しろ菜と豚肉の中華炒め
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	キャベツの煮びたし	きくらげの煮物	ケールとベーコンのバター醤油和え	いんげんと玉子の炒め物
	ツナコーンサラダ	大根と海藻の香味サラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	野菜のマリネ	豆サラダ
熱量/塩分	420kcal 2.1g	512kcal 3.5g	477kcal 3.0g	359kcal 3.5g	433kcal 3.2g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび

週平均 熱量 440kcal
塩分 3.1g

ときめき御膳コース	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	八宝菜	ビーフカレー	アカウオの中華煮	鶏の照り焼き	ホキの香草焼き
	春巻き	厚あげのカニカマあんかけ	きのこ麻婆	エビと野菜の甘酢炒め	カレーコロッケ
	ひじき煮	ミートスパゲティ	こつぶあげの玉子とじ煮	ジャーマンポテト	ツナとごぼうのきんぴら
	チンゲン菜のお浸し	玉ねぎとベーコンの炒め物	ナスの田楽	白菜のわさびチーズマヨ	里芋のわさびマヨ和え
	マカロニサラダ	大根サラダ	青のりポテトサラダ	炊き合わせ(がんと椎茸)	きゅうりとハムの中華サラダ
	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	なめこともやしの塩昆布和え	さつまあげと人参の炒め煮	ごぼうのおかか煮	ふんわり蒸しゆず風味
	きゅうりとささみのすだちおろし和え	キャベツとれんこんの塩だれ炒め	わかめとカニカマの和え物	豆腐のそぼろあんかけ	ブロッコリーのカニカマあんかけ
オクラとなめこの和え物	白菜の酢の物	コーヒー甘煮豆	オクラとなめたけの和え物	もやしとわかめの酢の物	
熱量/塩分	491kcal 4.0g	452kcal 4.1g	456kcal 4.1g	509kcal 2.8g	450kcal 3.9g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・かに

週平均 熱量 472kcal
塩分 3.8g

カロリーサポートコース	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	あじのさんが焼き	ブルコギ風牛肉の炒め物	さわらの香草焼き	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	チキンカツ(ソース付)
	チキンナゲット	かに玉風	すき焼き風コロッケ	すり身天煮	チンゲン菜のバター醤油炒め
	平春雨と野菜の炒め物	山菜と油揚げの煮物	小松菜と豚肉の煮物	糸昆布の煮物	つきこんにゃくのたらこ煮
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	千切りポテトサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	くわいと蒸し鶏のおかか葱風味	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮
	熱量/塩分	232kcal 2.0g	274kcal 2.2g	317kcal 1.5g	231kcal 1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 262kcal
塩分 2.0g



生協の夕食サポート

ニュース ぽるちゃんは行く!

2022年5月16日

No. 20

5月23日(月)お届け分よりお値段が変わりました

実施日	2022年5月23日(月)お届け分より改定	5月20日(金)までの価格	5月23日(月)以降の価格
お弁当コース	5日間	税込2,862円	→ 税込2,916円
	1食あたり	税込 572円	→ 税込 583円
おかず4品コース	5日間	税込2,808円	→ 税込2,862円
	1食あたり	税込 562円	→ 税込 572円
おかず6品コース	5日間	税込3,132円	→ 税込3,186円
	1食あたり	税込 626円	→ 税込 637円
食べごたえ4品コース	5日間	税込3,348円	→ 税込3,402円
	1食あたり	税込 670円	→ 税込 680円
ときめき御膳	5日間	税込3,672円	→ 税込3,726円
	1食あたり	税込 734円	→ 税込 745円
カロリーサポートコース	5日間	税込2,808円	→ 税込2,862円
	1食あたり	税込 562円	→ 税込 572円

組合員様へのお知らせ

何卒ご理解を賜り、今後とも末永くご利用いただきますようお願い申し上げます。

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?

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

20220523-0527

【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ぶらすお届け予定表

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
	鮭の湯葉あんかけ	さばの味噌煮	鯵のパン粉焼き	赤魚のみりん焼き	めばるの竜田揚げ
	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	鶏肉の中華あんかけ	ハンバーグ 玉ねぎソース
	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	ほうれん草とカニカマのおひたし	冬瓜のかに風味あんかけ
	揚げと昆布の煮物	チャブチェ	彩り玉子炒め	なすの煮物	さつまいもと竹輪の甘辛煮
	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	揚げと昆布の煮物	炒り豆腐	金平ごぼう
	春雨の中華和え	ツナと白菜の炒め煮	れんこんの金平	ピーマンの味噌炒め	いんげんの白和え
熱量	349kcal	316kcal	387kcal	379kcal	319kcal
塩分	2.0 g	2.7g	2.4g	2.2 g	2.9 g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・かに

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月24日(火)	5月27日(金)
	麺処 中華そば	麺処 きつねうどん
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま	小麦・さば・大豆・ごま

お届け曜日 (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)	
	アレルギー	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	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
	パラエティ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
アレルギー	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
	照り焼き親子丼	牛すき焼き重
熱量	595kcal	665kcal
塩分	3.0g	3.1g
アレルギー	卵・乳・小麦	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 カロリーサポート→約1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。

