

2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2022年5月30(月)～6月3日(金)

おかず6品コース	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	シーフードカレー	鶏のから揚げ	ホキの青しそ風味焼き	豚肉の生姜炒め	れんこん挟み揚げ天(天つゆ付)
	牛肉と玉葱の塩炒め	魚肉ソーセージの玉子とじ	アスパラ入りクリームコロッケ	お魚厚揚げの煮物	豚肉とチンゲン菜の中華炒め
	ごぼうの中華炒め	もやしとツナの炒め物	しろ菜の煮びたし	ポテトのレモン風味炒め	平春雨と野菜の炒め物
	がんもの煮物	小松菜とちりめんのおひたし	くわいの甘酢炒め	しゅうまい	ブロッコリーのおかか和え
	こんにやくとわかめの酢の物	千切りポテトサラダ	人参と蒸し鶏のサラダ	マカロニサラダ	大根と海藻の香味サラダ
	福神漬け	山菜の梅風味	いんげんのごま和え	黒豆	柚子広島菜
熱量/塩分	353kcal 3.9g	420kcal 3.9g	362kcal 2.7g	412kcal 2.8g	461kcal 3.1g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 402kcal 塩分 3.3g

おかず4品コース	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	エビのチリソース添え	牛肉とコーンの醤油だれがけ	メバルの煮付け	豚肉のブルコギ	ホタテのちゃんちゃん焼き風
	鶏もも肉のバジル焼き	白はんぺんフライ	照り焼きつくね	カニ玉風オムレツ	牛肉コロッケ
	卵の花	さつまいもサラダ	切干大根と昆布の酢の物	しそポテトサラダ	バジルカルボナーラサラダ
	和風スパゲティ	きんぴらこんにやく	高野豆腐の玉子とじ	小松菜とあげの煮物	炊き合わせ(かぼちゃ・高野豆腐・椎茸)
熱量/塩分	429kcal 2.6g	403kcal 1.6g	306kcal 2.7g	309kcal 2.5g	317kcal 1.7g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳

週平均 熱量 353kcal 塩分 2.2g

ときめき御膳コース	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	牛すき焼き	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・れんこん)	豚のおかか炒め	サワラの煮付け	鶏のすだちおろしがけ
	カニ玉風オムレツ	麻婆ナス	厚あげのアサリあんかけ	れんこん鶏ミンチ煮	カツオカツ
	冬瓜のひじきあんかけ	切干大根の煮物	ほうれん草のクリームスパゲッティ	ポテトバジル和え	かぼちゃのカレーそぼろ
	里芋煮	いんげんのごま和え	チンゲン菜と人参のお浸し	大根とじゃこのポン酢和え	五目豆煮
	ずいきのマヨ和え	春雨の味噌風味炒め	コーンポテトサラダ	ナスのトマトソースがけ	カルボナーラパスタサラダ
	もやしときゅうりの青じそ和え	オクラとなめこのさっぱり和え	角切昆布の旨煮	人参ときこの塩だれ炒め	白菜ときくらげのさっぱり和え
	人参とツナの金平	こんにやくのどて煮風	じゃこおろし	アスパラとベーコン炒め	ピーマンともやしの炒め物
うぐいす豆	きゅうりとわかめの酢の物	高菜	ごぼうとツナのサラダ	なます	
熱量/塩分	441kcal 2.8g	409kcal 4.2g	401kcal 4.5g	367kcal 2.0g	509kcal 3.5g
アレルギー	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・落花生

週平均 熱量 425kcal 塩分 3.4g

お弁当コース	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	シーフードカレー	鶏のから揚げ	ホキの青しそ風味焼き	豚肉の生姜炒め	れんこん挟み揚げ天(天つゆ付)
	ごぼうの中華炒め	もやしとツナの炒め物	しろ菜の煮びたし	ポテトのレモン風味炒め	平春雨と野菜の炒め物
	がんもの煮物	小松菜とちりめんのおひたし	くわいの甘酢炒め	しゅうまい	ブロッコリーのおかか和え
	こんにやくとわかめの酢の物	千切りポテトサラダ	人参と蒸し鶏のサラダ	マカロニサラダ	大根と海藻の香味サラダ
	福神漬け	山菜の梅風味	いんげんのごま和え	黒豆	柚子広島菜
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量/塩分	438kcal 2.7g	526kcal 2.2g	416kcal 2.9g	536kcal 1.7g	475kcal 2.2g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 478kcal 塩分 2.3g

食べごたえ4品コース	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	ロースカツのチーズトマトソース	さわらのごま醤油焼き	飛騨牛コロッケ(ソース付)	鶏天のおかか葱ソース	豚肉と野菜の柚子味噌炒め
	すり身天煮	揚げ出し豆腐のみぞれあん	豚肉と野菜の青しそ風味	牛肉と野菜の玉子とじ	エビ寄せフライ
	キャベツの洋風煮	こんにやくとメンマの甘辛炒め	舞茸とピーマンのマヨ炒め	チンゲン菜とあさりの炒め物	小松菜とウインナーの炒め物
	細切りごぼうサラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	野菜のピクルス	ちりめん風味のサラダ	人参とツナのサラダ
熱量/塩分	452kcal 2.4g	367kcal 1.9g	488kcal 2.6g	394kcal 2.6g	435kcal 2.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 427kcal 塩分 2.5g

カロリーサポートコース	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	牛肉とチンゲン菜の中華炒め	メルルーサの照り焼き	マーボー豆腐	さばのカレー焼き	鶏肉の生姜焼き
	イカフリッター(青さ風味)	ささみカツ	金平ごぼう入りちぎり揚げ	鶏と野菜の包み揚げ煮	水餃子のみぞれあん
	がんもの煮物	小松菜とちりめんのおひたし	きくらげの煮物	ポテトのレモン風味炒め	れんこんの中華炒め煮
	こんにやくとわかめの酢の物	ブロッコリーのタルタルサラダ	野菜のオレンジ風味マリネ	もやしと根菜のサラダ	イタリアン野菜のごまマヨ和え
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
熱量/塩分	262kcal 2.3g	288kcal 2.2g	314kcal 2.2g	327kcal 1.5g	270kcal 1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 292kcal 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23日

No. 21

春夏号では
手間なくそのまま食べられる
「冷たい麺」が人気です♪
容器に麺とタレを開けて混ぜるだけ。
暑い季節のお昼ごはんや
一品にぜひお試しください！
カタログ希望の方はお電話ください。

お弁当にプラスする
サイドメニューのカタログ
「夕食ぶらす春夏号」は
お手元に届きましたか？
5月30日(月)お届け分から
春夏チラシの商品に変わります。
変更内容は献立表をご確認ください。

夕食ぶらす春夏号が始まります



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

20220530-0603

【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
カレイの山菜あん	たらの野菜あんかけ	さわらの香醋ソース	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	ぶりのもろみ焼き	
豚焼肉	豚肉の生姜焼き	豚肉の 甘酒みそ炒め	豚肉と玉子の 塩炒め	肉じゃが	
高野豆腐の玉子とじ	ほうれん草の白和え	高野豆腐の かに風味あんかけ	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	冬瓜のかに風味 あんかけ	
れんこんと竹輪の きんぴら	糸こんにやくと 竹輪の甘辛煮	さつまもと 昆布の煮物	ひじきの煮物	玉子とじ煮	
小松菜のおひたし	フライドポテト	冬瓜の土佐煮	れんこん金平	ほうれん草の おひたし	
春雨の中華和え	いんげんのおひたし	ほうれん草の バターソテー	小松菜の煮びたし	切干大根とツナの 塩ポン酢和え	
熱量	383kcal	359kcal	340kcal	315kcal	384kcal
塩分	2.6 g	2.4g	2.3g	1.8g	2.3g
アレルギー	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	5月31日(火)	6月3日(金)
	とろろ五割そば	冷たいすだち 塩ラーメン
アレルギー	小麦・そば・卵・さば 大豆・やまいも	小麦・乳・大豆・鶏肉

お届け日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット3 (デニッシュチョコ Dメープルキャラメル クリーム小町 黒糖クロワッサン2)
	アレルギー

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	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
	厚焼きたまごの BOXサンド	バラエティ BOXサンド	ひとくちBOXサンド	ふんわりたまごサンド	テリチキたまごサンド
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。

お届け日 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	えびとあさりのちらし寿司	黒毛和牛の牛めし
熱量	396kcal	675kcal
塩分	3.1g	1.2g
アレルギー	卵・小麦・えび	小麦

【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。

