

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	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	さわらの ごま醤油焼き	根菜入り つくねハンバーグ	ミックスフライ (ソース付)	鶏肉の ガパオ風炒め
	豚肉入り 韓国風マヨ和え	ハムカツ	絹ごし揚げ煮 (お好み風)	牛肉のアップル ジンジャー炒め	すり身天煮
	つきこんにゃくの 炒め物	油揚げの味噌炒め	ポテトの オーロラソース和え	春雨のうま塩炒め	ナスと玉葱の ぼん酢和え
	くわいの甘酢炒め	チンゲン菜と あさりの炒め物	ほうれん草の 玉子とじ	ブロッコリーの おかか和え	れんこんの煮物
	小松菜と ちりめんのおひたし	玉葱入り コールスローサラダ	イタリアン野菜の ピクルス	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ	大根サラダ (中華風)
	桜大根漬け	もやしの 赤しそ和え	高菜漬け	黒豆	いんげんの 昆布和え
熱量/塩分	418kcal 2.9g	364kcal 2.3g	301kcal 2.6g	466kcal 3.2g	350kcal 3.0g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦

週平均 熱量 380kcal
塩分 2.8g

おかず4品コース	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
	牛皿風	天ぷら(エビ・ちくわ・オクラ・さつまいも)	回鍋肉	ホキの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ
	大根の鮭玉子あんかけ	白菜と 鶏ひき肉の塩だれ炒め	豆腐と カニカマの玉子とじ	照り焼きつくね	アサリと チンゲン菜の炒め物
	枝豆ポテトサラダ	もずくの酢の物	おろしなめたけ	パンプキンサラダ	いんげんのごま和え
	ナポリタンスパゲティ	ツナとくわいの ハニーマスタード炒め	ほうれん草と 人参のごま和え	五目豆煮	きんぴられんこん
熱量/塩分	356kcal 1.9 g	318kcal 2.3 g	304kcal 4.0 g	274kcal 2.3 g	398kcal 3.4 g
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 330kcal
塩分 2.8 g

ときめき御膳コース	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
	エビのマヨソース添え	牛焼肉	ブリの煮付け	豚と きのこのスタミナ焼き	アカウオの塩こうじ焼き
	鶏ミンチとれんこん煮	ふんわり揚げ	とんべい焼き風	アサリと チンゲン菜の炒め物	黒酢肉団子
	冬瓜のひじきあんかけ	人参と きのこの塩だれ炒め	チャプチェ	じゃがいもの 麻婆ソースがけ	かぼちゃの和風煮
	もやしとわかめの酢の物	もやしのオイスター炒め	タラモサラダ	きゅうりと ハムの中華サラダ	ずいきのマヨ和え
	玉子サラダ	しゅうまい	ひじきと ベーコンの炒め物	大根の照り焼き風煮	ナスの玉子とじ
	炊き合わせ (がんも・さつまいも)	高野豆腐の玉子とじ	ごぼうと ちくわのおかか煮	糸こんにゃくの すき焼き風	白菜とコーンの中華煮
	アスパラ炒め	長芋の明太和え	なめこと 小松菜のお浸し	ブロッコリーの わさびマヨ和え	わかめの酢の物
熱量/塩分	408kcal 2.4 g	437kcal 3.6 g	527kcal 3.2 g	438kcal 3.4 g	443kcal 2.9 g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・えび・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 451kcal
塩分 3.1 g

2022年8月15(月)～8月19日(金)

お弁当コース	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	さわらの ごま醤油焼き	根菜入り つくねハンバーグ	ミックスフライ (ソース付)	鶏肉の ガパオ風炒め
	つきこんにゃくの 炒め物	油揚げの味噌炒め	ポテトの オーロラソース和え	春雨のうま塩炒め	ナスと玉葱の ぼん酢和え
	くわいの甘酢炒め	チンゲン菜と あさりの炒め物	ほうれん草の 玉子とじ	ブロッコリーの おかか和え	れんこんの煮物
	小松菜と ちりめんのおひたし	玉葱入り コールスローサラダ	イタリアン野菜の ピクルス	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ	大根サラダ (中華風)
	桜大根漬け	もやしの 赤しそ和え	高菜漬け	黒豆	いんげんの 昆布和え
	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	456kcal 2.2g	489kcal 1.6g	447kcal 2.9g	549kcal 2.2g	476kcal 1.9g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦

週平均 熱量 483kcal
塩分 2.2g

食べごたえ4品コース	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	豚肉と野菜の たらこ風味	フライドチキン	野菜入り マーボー豆腐	さわらの塩焼き
	東村山 黒焼きそば	メンチカツ	けんちん煮	水餃子の みぞれあん	かぼちゃコロッケ
	もやしと にらの炒め物	しろ菜の煮びたし	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	ポテトの レモン風味炒め	れんこんの 中華炒め煮
	ヤングコーンの ピクルス	赤いんげん豆と さつま芋の甘煮	キャベツと チーズのサラダ	人参と 蒸し鶏のサラダ	ブロッコリーの タルタルサラダ
熱量/塩分	365kcal 2.0 g	403kcal 1.6 g	438kcal 2.8 g	475kcal 3.3 g	447kcal 1.6 g
アレルギー	小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 426kcal
塩分 2.3 g

カロリーサポートコース	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	豚肉の ハヤシソース	さわらの ユーリンソース	鶏のくわ焼き	さばの塩焼き
	牛肉と メンマの煮物	梅とひじきの 豆腐カツ	がんもの煮物	はもの しんじょう煮	春巻き
	小松菜と もやしのおひたし	山芋の スクランブルエッグ風	カリフラワーの 柚子胡椒和え	ささがき金平	つきこんにゃくの たらこ煮
	ヤングコーンの ピクルス	ほうれん草と 蒲鉾のおひたし	千切り ポテトサラダ	野沢菜のごま和え	もやしとピーマンの さっぱり和え
	255kcal 1.5 g	304kcal 2.2 g	323kcal 1.8 g	306kcal 2.9 g	291kcal 1.2 g
熱量/塩分	アレルギー	小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦
アレルギー	小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	乳・小麦・えび

週平均 熱量 296kcal
塩分 1.9 g



生協の夕食サポート ニュース ぱるちゃんは行く！

2022年8月8日

No. 32

組合員様からの声

- 魚料理は、骨が抜かれており食べやすくてうれしいです。
(お弁当)利用の組合員様
- 量が丁度良く、毎日完食しています。
味がよく、家庭の味のようです。
(カロリーサポート)利用の組合員様
- 牛肉のサルサソースは辛いのかと思ったら、思った味と違って手作りのやさしい味でおいしかった。
(おかず4品)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

20220815-0819

【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ぱらすお届け予定表

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
	さわらの塩こうじ漬け焼き	ぶりのおろしソースがけ	鮭の塩焼き	たら中華ねぎごまだれ	鮭のみそ漬け焼き
	鶏肉の酢豚風	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)	鶏肉のおろしソースがけ
	ジャーマンポテト	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	春雨の炒め物
	キャベツとコーンの炒め物	じゃがいものツナ煮	小松菜のおひたし	切干大根の煮物	きんぴらごぼう
	もちふの玉子とじ	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	キャベツのさっと煮
	おくらのごま和え	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	ロマネスコカリフラワーのごま和え
熱量	372kcal	433kcal	362kcal	361kcal	376kcal
塩分	2.0g	2.6g	2.0g	2.2 g	2.2 g
アレルギー	卵・乳・小麦	小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	8月16日(火)	8月19日(金)
	冷やし中華(ごまだれスープ)	冷かけ 京うどん
アレルギー	小麦・卵・乳・えび・かに 大豆・豚肉・りんご・ごま	小麦・卵・さば・大豆

お届け日 (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)
アレルギー	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	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19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。

お届け日 (金曜日)

冷凍お手軽ランチ2種セット	献立①	献立②
	黒毛和牛の牛めし	焼穴子のちらし寿司
熱量	675kcal	391kcal
塩分	1.2g	2.0g
アレルギー	小麦	小麦・卵

【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・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。

