

# 2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

# 2022年9月26(月)～9月30日(金)

おかず6品コース	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
	豚肉のぼん酢たれ	ホキの青しそ風味焼き	鶏のから揚げ	エビと野菜のグラタン風	根菜入りつくねハンバーグ
	お魚厚揚げの煮物	牛肉と野菜の玉子とじ	水餃子のみぞれあん	豚肉のケチャップ炒め	かぼちゃコロッケ
	もやしとにらの炒め物	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	しろ菜の煮びたし	キャベツの洋風煮	小松菜と豚肉の煮物
	ナスの中華だれ	れんこん金平	糸こんにゃくのたらこ炒め	がんもの煮物	くわいの甘酢炒め
	コーンポテトサラダ	玉葱とパプリカの中華風酢の物	人参サラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	いんげんの昆布和え
	大根と人参のナムル	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	きゅうり漬け	葉大根のおかか和え	玉葱ときゅうりの和え物
熱量/塩分	402kcal 3.1g	332kcal 3.2g	415kcal 3.2g	366kcal 3.1g	350kcal 2.5g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦

週平均 熱量 373kcal  
塩分 3.0g

おかず4品コース	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
	肉じゃが	サバの味噌煮	豚肉と野菜の炒め物	赤魚の塩麹焼き	鶏肉のハニーマスタード
	しゅうまいのカニカマあんかけ	かぼちゃの肉そぼろ	コーン入りはんぺんの煮物	つくねのきのこソースがけ	山芋と海鮮のとろっと焼き
	マカロニサラダ	もずくの酢の物	生姜昆布	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	もやしときゅうりの青しそ和え
	ツナと白菜煮	切干大根煮	山菜ごぼう	ピーマンと人参のスタミナ炒め	炊き合わせ(がんも、椎茸、いんげん)
熱量/塩分	341kcal 2.6 g	373kcal 1.9 g	287kcal 2.9 g	279kcal 1.7 g	389kcal 3.2 g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび・かに	小麦・乳	小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 334kcal  
塩分 2.5 g

ときめき御膳コース	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
	ホタテの中華あんかけ	チキン南蛮	サワラの煮付け	豚と玉ねぎのケチャップ炒め	アジの塩麹焼き
	牛肉コロッケ	カニ風味しゅうまい	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	オムレツのアサリあん	肉団子のデミソースがけ
	ミートスパゲティ	さつま揚げとさつまいもの煮物	春雨の炒め物	豆腐の肉味噌	かぼちゃの和風あん
	ささみのバジル和え	ほうれん草ときのこの生姜ポン酢和え	ナスのおろし煮	ごぼうのナムル	ちくわとキャベツの甘辛炒め
	ブロッコリーのたまごとじ	大根サラダ	青のりポテトサラダ	バジルカルボナーラサラダ	ツナのゴマだれサラダ
	小松菜とベーコンのシーザー和え	ごぼうのおかか煮	里芋煮	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	厚あげと人参の煮物
	れんこんとちくわのバター風味炒め	白菜の酢の物	オクラとなめたけの和え物	炊き合わせ(大根・椎茸)	麩の煮物
コーヒー甘煮豆	もやしとツナの中華煮	アスパラのツナマヨネーズ和え	もやしとわかめの酢の物	野沢菜	
熱量/塩分	407kcal 3.0 g	599kcal 3.7 g	400kcal 3.0 g	403kcal 4.2 g	464kcal 2.0 g
アレルギー	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

週平均 熱量 455kcal  
塩分 3.2 g

お弁当コース	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
	豚肉のぼん酢たれ	ホキの青しそ風味焼き	鶏のから揚げ	エビと野菜のグラタン風	根菜入りつくねハンバーグ
	もやしとにらの炒め物	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	しろ菜の煮びたし	キャベツの洋風煮	小松菜と豚肉の煮物
	ナスの中華だれ	れんこん金平	糸こんにゃくのたらこ炒め	がんもの煮物	くわいの甘酢炒め
	コーンポテトサラダ	玉葱とパプリカの中華風酢の物	人参サラダ	ブロッコリーのタルタルサラダ	いんげんの昆布和え
	大根と人参のナムル	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	きゅうり漬け	葉大根のおかか和え	玉葱ときゅうりの和え物
	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	525kcal 2.1g	441kcal 2.4g	506kcal 2.8g	441kcal 1.7g	451kcal 2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦

週平均 熱量 473kcal  
塩分 2.2g

食べごたえ4品コース	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
	ロースカツ(ソース付)	牛肉とナスの炒め物	酢豚風炒め	さわらの柚子胡椒ソース	鶏すき煮
	絹ごし揚げ煮(お好み風)	肉巻の甘酢あんかけ	黒はんぺんフライ	豚肉の高菜炒め	エビカツ
	ポテトのコーンポターージュ風味	マーボー春雨	小松菜とツナの煮物	油揚げの味噌炒め	玉子焼
	キャベツとチーズのサラダ	もやしと根菜のサラダ	豆サラダ	ポテトサラダ	野菜のマリネ
熱量/塩分	418kcal 2.3 g	403kcal 2.6 g	415kcal 3.1 g	487kcal 3.4 g	377kcal 1.4 g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 420kcal  
塩分 2.6 g

カロリーサポートコース	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
	ホキのオニオンソース	マーボー豆腐	鶏肉の肉味噌だれ	牛焼肉	ミックスフライ(ソース付)
	鶏と野菜の玉子とじ	ブロッコリーとエビの炒め物	金平ごぼう入りちぎり揚げ	春雨とザーサイのさっぱり和え	絹ごし揚げ煮(お好み風)
	もやしとにらの炒め物	つきこんにゃくのたらこ煮	人参しりしり	ひじき煮	くわいのかつお風味
	キャベツとチーズのサラダ	玉葱とパプリカの中華風酢の物	チンゲン菜の錦糸和え	ポテトサラダ	野菜のマリネ
	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	231kcal 2.7 g	287kcal 2.8 g	293kcal 2.6 g	263kcal 1.9 g	260kcal 2.2 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび・かに

週平均 熱量 267kcal  
塩分 2.4 g



# 生協の夕食サポート

## ニュース ぽるちゃんは行く!

2022年9月19日

# No. 38

●お魚厚揚げがとても美味しいです。練り物で有名なお店のものより美味しいと思いました。  
(食べごたえ4品ご利用の組合員様)

●私が入院するため、家族に利用させていただきました。本当に助かりました。ありがとうございます。  
(おかず4品ご利用の組合員様)

●いろいろな野菜を少しずつとれるので助かっています。  
(お弁当ご利用の組合員様)

組合員様からの声



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

20220926-0930

### 【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
	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	カレイのゆず胡椒ソース	さわらのカレー竜田揚げ	ホキの磯天和風あん	カレイの香味焼き
	鶏肉のはちみつ味噌漬	豚ヒレカツの玉子とじ風	豚すき焼き	牛肉の炒め物(トマト風味)	鶏肉の甘酢あんかけ
	もちふの和風あんかけ	高野豆腐と野菜の煮物	大根の胡麻ソース	白菜の煮びたし	若竹煮
	ほうれん草と筍の煮びたし	じゃがいものおかか和え	おくらのおかか和え	玉子とじ煮	ほうれん草の白和え
	青のりポテト	キャベツとベーコンの炒め物	玉子とじ煮	茄子の生姜醤油	梅しそめん
	彩り玉子炒め	ひじきの煮物	小松菜のポン酢和え	いんげんの和え物	れんこんの甘辛煮
熱量	423kcal	318kcal	392kcal	372kcal	350kcal
塩分	1.9g	2.8g	2.6g	1.9g	3.0g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	9月27日(火)	9月30日(金)
		麺処 中華そば
アレルギー	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	小麦・そば・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	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	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
		バラエティBOXサンド	ジューシーハムサンド	ふんわりたまごサンド	ひとくちBOX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
		えび天重
熱量	607kcal	391kcal
塩分	1.4g	2.0g
アレルギー	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵

### 【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。

※献立表はおおさかパルコープのホームページからもご覧いただけます。

