

2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2022年11月21日(月)～11月25日(金)

おかず6品コース	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ホキの和風カレーソース	牛肉とエリンギの炒め物	あんこうのぼん酢たれ	チキンのクリームシチュー
	豚肉のケチャップ炒め	鶏と野菜のバター醤油炒め	揚げ出し豆腐のみぞれあん	豚肉とれんこんの炒め物	たこ団子の煮物
	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	キャベツと玉子の中華和え	ポテトのオーロラソース和え	人参とベーコンの洋風炒め	いんげんとちりめんの炒め煮
	つきこんにゃくのたらこ煮	小松菜とツナの煮物	ブロッコリーのごま和え	チンゲン菜と竹輪の和え物	玉子焼
	もやしとピーマンのさっぱり和え	うの花サラダ	野菜のピクルス	切干大根のサラダ	ひじきとくわいのサラダ
	柚子広島菜	福神漬け	うぐいす豆	生姜昆布	しば漬け
熱量/塩分	462kcal 2.8g	303kcal 3.4g	368kcal 3.1g	417kcal 3.9g	361kcal 3.4g
アレルギー	小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 382kcal
塩分 3.3g

おかず4品コース	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
	クリームシチュー	ホキの塩昆布あんかけ	チーズハンバーグ	サバの煮付け	みぞれ鍋風(豚)
	サンマの生姜煮	豚肉のおかか炒め	キャベツとアサリの炒め物	鶏ミンチとれんこん煮	大根のカニカマあんかけ
	きゅうりとハムの中華サラダ	マカロニサラダ	春雨の酢の物	金時豆	ポテトサラダ
	チャプチェ	小松菜とさつまあげの煮浸し	炊き合わせ(かぼちゃ・ふき・椎茸)	切干大根煮	ナスの青じそ和え
熱量/塩分	371kcal 2.3g	365kcal 2.5g	300kcal 2.4g	324kcal 1.4g	327kcal 3.0g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳,かに

週平均 熱量 337kcal
塩分 2.3g

ときめき御膳コース	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
	アカウオの生姜煮	ビーフカレー	アンコウのおろしポン酢がけ	豚しゃぶ(ごまだれ)	八宝菜
	ベーコンコロッケ(トマト風味)	オムレツのアサリアんかけ	肉団子の和風玉葱ソース	山芋と海鮮のとろっと焼き	ジャージャー麺風
	くわいのそぼろあんかけ	チンジャオこんにゃく	豆と甘辛じゃこ	かぼちゃの煮物	キャベツと塩昆布の炒め物
	野菜のオイスターソース炒め	きのこのバター醤油風味炒め	ほうれん草とベーコンの中華煮	春雨の梅和え	れんこんサラダ
	大根サラダ	青のりポテトサラダ	人参しりしり	明太マカロニサラダ	ささみとピーマンの中華風
	ほうれん草のからし和え	人参とさつま揚げの金平	椎茸の旨煮	ごぼうの甘辛炒め	里芋煮
	もずくの酢の物	福神漬け	高菜	きゅうりとカニカマの酢の物	大根とじゃこのサラダ
ブロッコリーのシーザーチーズ和え	れんこんのナムル	わかめとメンマの和え物	ナスのおろし煮	玉ねぎとベーコンの炒め物	
熱量/塩分	370kcal 3.3g	411kcal 4.4g	531kcal 4.0g	548kcal 3.4g	464kcal 4.9g
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 465kcal
塩分 4.0g

お弁当コース	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	ホキの和風カレーソース	牛肉とエリンギの炒め物	あんこうのぼん酢たれ	チキンのクリームシチュー
	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物	キャベツと玉子の中華和え	ポテトのオーロラソース和え	人参とベーコンの洋風炒め	いんげんとちりめんの炒め煮
	つきこんにゃくのたらこ煮	小松菜とツナの煮物	ブロッコリーのごま和え	チンゲン菜と竹輪の和え物	玉子焼
	もやしとピーマンのさっぱり和え	うの花サラダ	野菜のピクルス	切干大根のサラダ	ひじきとくわいのサラダ
	柚子広島菜	福神漬け	うぐいす豆	生姜昆布	しば漬け
	ごはん	ごはん	山菜ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	466kcal 1.8g	450kcal 2.6g	462kcal 2.9g	486kcal 2.7g	501kcal 2.1g
アレルギー	小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 473kcal
塩分 2.4g

食べごたえ4品コース	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	豚肉とナスのトマ味噌炒め	鶏のマヨパン粉焼き	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)	さばの生姜だれ
	ひろすの煮物	黒はんぺんフライ	魚肉ソーセージの玉子とじ	ハムカツ	豚肉と野菜の青しそ風味
	カリフラワーの柚子胡椒和え	玉子焼	ごぼうの中華炒め	ほうれん草と油揚げのおひたし	糸こんにゃくのたらこ炒め
	ツナコーンサラダ	うの花サラダ	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	千切りポテトサラダ	野菜のピクルス
熱量/塩分	393kcal 1.8g	471kcal 3.0g	416kcal 3.4g	395kcal 2.5g	428kcal 2.0g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	小麦

週平均 熱量 421kcal
塩分 2.5g

カロリーサポートコース	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
	天ぷら(天つゆ付)	くわい入りつくねの和風きのこあん	海鮮ブルコギ風炒め物	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	さわらの塩焼き
	鶏とごぼうの炒め物	高野豆腐の煮物	ベーコンフライ(トマト風味)	紅生姜入りつみれの煮物	豚肉と野菜の粒マスタード炒め
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	れんこんのおかか和え	いんげんのごま和え	もやしとにらの炒め物	小松菜とかにかまの煮物
	マカロニサラダ	豆サラダ	うの花サラダ	千切りポテトサラダ	野菜のピクルス
熱量/塩分	332kcal 1.6g	245kcal 2.1g	270kcal 2.6g	316kcal 2.0g	239kcal 1.6g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに

週平均 熱量 280kcal
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11月14日

No. 46

●人気おかずウィーク、楽しんで食べました。塩分の割に味がしっかりとしてごはんが進むおかずが多かったと思います。

(おかず4品ご利用の組合員様)

●蓋を開けると、可愛らしい色彩の良い献立で、ちらし寿司も入っております。うれしかったです。

(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

20221121-1125

【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ぽるちゃんお届け予定表

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
	さばの煮付け	鮭の漬け焼き ナムル風	さわらの塩こうじ 漬け焼き	鮭の塩焼き	たらの中華 ねぎごまだれ
	ごぼう入り肉豆腐	牛肉とごぼうの 玉子とじ	鶏肉の酢豚風	鶏肉の梅みそだれ	芋煮 (牛肉と里芋の煮物)
	じゃが芋の カレーコンソメ炒め	さつまいものグラタン	ジャーマンポテト	野菜の玉子とじ	豆腐と玉子の チャンプル
	小松菜と切干大根の ごましょうゆ	高野豆腐の田楽	キャベツとコーンの 炒め物	小松菜のおひたし	切干大根の 煮物
	ブロッコリーの ジュレサラダ	ひじきの煮物	もちふの玉子とじ	高野豆腐の炊き合わせ	小松菜のソテー
	茎わかめの当座煮	カリフラワーの マスタード和え	おくらのごま和え	切干大根の 煮物	白菜と竹輪の 煮びたし
熱量	311kcal	380kcal	372kcal	362kcal	361kcal
塩分	2.8g	2.8g	2.0g	2.0g	2.2g
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	11月21日(月)	11月24日(木)
	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・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	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25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	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。

お届け曜日 (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	焼穴子のちらし寿司
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。

※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。

