

## 2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

## 2022年11月28日(月)～12月2日(金)

おかず6品コース	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	さばの塩焼き	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き	鶏肉の味噌マヨソース	イカ天 甘酢あんかけ
	牛肉と野菜の炒め物	明太包みコロケ	焼き餃子 (ニンニク抜き)	すり身天煮	豚肉と玉葱の塩炒め
	キャベツとあさりの炒め物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	スクランブルエッグ	ほうれん草と油揚げのおひたし	ブロッコリーのクリーム煮
	いんげんのおかか和え	れんこんの煮物	小松菜とちりめんのおひたし	こんにやくとメンマの甘辛炒め	にらと玉子の炒め物
	ピーマンの昆布和え	きのこのマリネ	千切りポテトサラダ	玉葱とコーンのサラダ	人参サラダ
	きゅうり漬け	野沢菜のごま和え	高菜漬け	大根の赤しそ和え	黒豆
<b>熱量/塩分</b>	356kcal 2.3g	445kcal 2.8g	346kcal 2.0g	426kcal 3.1g	399kcal 3.1g
<b>アレルギー</b>	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 394kcal  
塩分 2.7g

お弁当コース	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	さばの塩焼き	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き	鶏肉の味噌マヨソース	イカ天 甘酢あんかけ
	キャベツとあさりの炒め物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	スクランブルエッグ	ほうれん草と油揚げのおひたし	ブロッコリーのクリーム煮
	いんげんのおかか和え	れんこんの煮物	小松菜とちりめんのおひたし	こんにやくとメンマの甘辛炒め	にらと玉子の炒め物
	ピーマンの昆布和え	きのこのマリネ	千切りポテトサラダ	玉葱とコーンのサラダ	人参サラダ
	きゅうり漬け	野沢菜のごま和え	高菜漬け	大根の赤しそ和え	黒豆
	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん
<b>熱量/塩分</b>	504kcal 1.6g	513kcal 2.0g	489kcal 1.5g	511kcal 2.8g	498kcal 2.0g
<b>アレルギー</b>	小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 503kcal  
塩分 2.0g

おかず4品コース	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	カレイのチリソース	鶏肉のハニーマスタード	アジのみそ幽庵焼き	牛肉の柳川風	エビクリームコロケ
	肉団子の塩ちゃんこ	明石焼き	豚肉の香味だれがけ	かにのふわふわ豆腐	煮野菜のそぼろあんかけ
	黒豆	切干大根のごま和え	キャベツの梅マヨネーズ和え	わかめとメンマの和え物	もずくときゅうりの酢の物
	きんぴられんこん	ナスとこんにやくの味噌がけ	焼きそば	白菜とコーンの中華煮	小松菜と鮭のお浸し
<b>熱量/塩分</b>	391kcal 2.4 g	362kcal 3.4 g	370kcal 3.2 g	300kcal 3.6 g	285kcal 1.5 g
<b>アレルギー</b>	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,えび,かに

週平均 熱量 342kcal  
塩分 2.8 g

食べごたえ4品コース	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	ポークカレー	ミックスフライ (タルタルソース付)	豚肉の柳川風	メルルーサの照り焼き	チキンのトマトソース
	チキンカツ	豚肉と野菜の粒マスタード炒め	すき焼き風コロケ	肉団子の甘酢あん	お魚厚揚げの煮物
	いんげんとベーコンの炒め物	チンゲン菜とかにかまのおひたし	ナスの中華だれ	もやしとにらの炒め物	油揚げの味噌炒め
	マカロニサラダ	キャベツとチーズのサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	ひじきとくわいのサラダ	きゅうりとツナのサラダ
<b>熱量/塩分</b>	425kcal 3.2 g	442kcal 2.7 g	399kcal 2.7 g	401kcal 3.4 g	437kcal 3.0 g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 421kcal  
塩分 3.0 g

ときめき御膳コース	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	ビーフンチャーオムレツ	ホタテの中華あんかけ	鶏のトマトソースがけ	サワラのみそマヨチーズ	豚ときこのスタミナ焼き
	サーモンマヨフライ	豚の和風玉葱ソース	エビと野菜の甘酢炒め	肉団子のデミソースがけ	干しエビのニラ玉炒め
	白菜と揚げの煮浸し	豆腐の肉味噌	里芋とベーコンの炒め物	ミートスパゲティ	ポテトバジル和え
	オクラとわかめの青じそ和え	もやしとツナの中華煮	小松菜としいたけの煮浸し	筍とこんにやくの高菜炒め	ナスの生姜かつお和え
	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	高野豆腐とこんにやくの煮物	炊き合わせ(がんも・大根)	コーン春雨サラダ
	じゃがいものハニーマスタード和え	ちくわとキャベツの甘辛炒め	コーンポテトサラダ	ツナのゴマだれサラダ	きゅうりのツナマヨネーズ和え
	茶花豆	切干大根と昆布の酢の物	きゅうりとかつおの塩昆布和え	山菜となめこの和え物	オクラとカニカマの酢の物
なめこと小松菜のお浸し	麩の煮物	オクラとしらすの和え物	ブロッコリーのおかか和え	小松菜とさつま揚げのお浸し	
<b>熱量/塩分</b>	403kcal 2.9 g	421kcal 3.3 g	465kcal 3.1 g	575kcal 4.6 g	461kcal 2.6 g
<b>アレルギー</b>	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,落花生	小麦,卵,乳,えび,かに

週平均 熱量 465kcal  
塩分 3.3 g

カロリーサポートコース	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	豚肉と野菜のおかかソース炒め	白身フライのビスク風ソース	牛肉のビビンバ風	ホキのオニオンソース	鶏肉の肉味噌だれ
	まぐろメンチカツ	鶏と野菜のバター醤油炒め	あじの落とし揚げ	厚揚げと豚肉のオイスター炒め	野菜コロケ
	糸昆布の煮物	人参とちりめんの炒め煮	小松菜とウインナーの炒め物	チンゲン菜とひき肉の煮物	根菜の甘酢炒め
	細切りごぼうサラダ	もやしとザーサイの和え物	カリフラワーのマリネ	イタリアン野菜のごま和え	きゅうりとツナのサラダ
	<b>熱量/塩分</b>	330kcal 1.9 g	293kcal 1.8 g	318kcal 2.1 g	248kcal 2.3 g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	乳・小麦・えび	小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 291kcal  
塩分 2.0 g



# 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21日

# No. 47

12月30日(金)まで通常通りお届け

## 12月31日(土)~1月3日(火) お休み

新年は1月4日(水)からお届けいたします。

※12月31日(土)は予約注文された迎春商品のお届けのみとなります。



## 迎春予約の締め切り 12月2日(金)迄です。

組合員様へのお知らせ

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

20221128-1202

### 【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
ぶりの おろしソースがけ	鮭のみそ漬け焼き	さばの幽庵焼き きのご添え	あじと彩り野菜の エスカベッシュ風	さわらの カレー竜田揚げ	
豚肉とごぼうの 実山椒炒め	鶏肉の おろしソースがけ	グリルチキンの ごま葱酢ソース	鶏肉のはちみつ 味噌漬	豚すき焼き	
高野豆腐の煮物	春雨の炒め物	かぼちゃの煮物	もちふの 和風あんかけ	大根の胡麻ソース	
じゃがいものツナ煮	きんぴらごぼう	高野豆腐の ひすいあんかけ	ほうれん草と筍の 煮びたし	おくらのおかか和え	
茄子の味噌煮込み	キャベツの さっと煮	切干大根の煮物	青のりポテト	玉子とじ煮	
おくらのおひたし	ロマネスコカリ フラワーのごま和え	いんげんの ごま和え	彩り玉子炒め	小松菜のポン酢和え	
熱量	433kcal	376kcal	375kcal	423kcal	392kcal
塩分	2.6g	2.2g	2.8g	1.9g	2.6g
アレルギー	小麦	乳・小麦	乳・小麦	卵、乳、小麦	卵・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	11月29日(火)	12月2日(金)
	麺処 天ぶらうどん	麺処 きつねそば
アレルギー	卵・小麦・えび・さば 大豆・ごま	小麦・そば・さば・大豆 やまいも・ごま

お届け日 (金曜日)

パン いろいろ セット	パンセット4 (メロンパン デニッシュミルク 毎日クロ ワッサン2 クロワッサンリッチ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	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
	ジューシーハムサン 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	照焼チキンとたまご のサンド
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	5種の天重
熱量	675kcal	653kcal
塩分	1.2g	1.3g
アレルギー	小麦	小麦・卵・乳・えび

### 【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。

