

2022年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2022年12月5日(月)～12月9日(金)

おかず6品コース	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
	味噌ヒレカツ	おでん	豚焼肉	メルルーサのみりん風味焼き	鶏のくわ焼き
	ブロッコリーとエビの炒め物	豚肉とチンゲン菜の中華炒め	まぐろメンチカツ	牛肉のアップルジンジャー炒め	春巻き
	平春雨と野菜の炒め物	いんげんとベーコンの炒め物	ほうれん草としめじのおひたし	ひじき煮	高野豆腐の煮物
	しろ菜の煮びたし	ポテトのコーンポタージュ風味	ナスの中華だれ	玉葱と竹輪のソース炒め	小松菜とウインナーの炒め物
	れんこんサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	カリフラワーと玉子のサラダ	マカロニサラダ	大学芋
	桜大根漬け	金時豆	しそ昆布	葉大根のおかか和え	柚子風味きゅうり
熱量/塩分	369kcal 2.9g	362kcal 3.4g	453kcal 3.1g	310kcal 2.8g	401kcal 3.3g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	乳・小麦・えび

週平均 熱量 379kcal
塩分 3.1g

おかず4品コース	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
	豚肉の和風玉ねぎソース和え	エビのチリソース添え	鶏肉のバジルソース	ブリの照り焼き	牛肉のブルコギ
	スープ餃子	ナスのミートソースがけ	もやしと玉子のカニカマあんかけ	カレーコロッケ	アサリとチンゲン菜の炒め物
	枝豆ポテトサラダ	パンプキンサラダ	オクラの梅和え	いんげんのマヨサラダ	白菜の酢の物
	細切昆布煮	炊き合わせ(こんにゃく、人参煮、椎茸煮)	ふろふき大根	小松菜と人参の煮浸し	和風スパゲティ
熱量/塩分	293kcal 1.8g	332kcal 2.0g	329kcal 3.1g	362kcal 1.0g	340kcal 2.2g
アレルギー	小麦、卵、乳、えび	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 331kcal
塩分 2.0g

ときめき御膳コース	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
	天ぷら(エビ・カニカマ・ししとう・れんこん)	牛すき焼き	アジの照り焼き	豚の生姜焼き	ホキの香草焼き
	麻婆豆腐	大根のカニカマあんかけ	れんこん鶏ミンチ煮	ホキの磯辺フライ	ミートボールの甘酢あんかけ
	こつぶあげの玉子とじ煮	金平ごぼう	ほうれん草のクリームスパゲティ	煮玉子	ちくわの煮物
	野菜とツナの炒め物	いんげんのごま和え	わかめの和え物	じゃがいもの旨煮	さつまいものレモン煮
	サツマイモと枝豆のサラダ	炊き合わせ(高野豆腐・人参)	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	れんこんサラダ	たらもサラダ
	ピーマンのおかかお浸し	カルボナーラパスタサラダ	こんにゃくのどて煮風	ナスのトマトソースがけ	ごぼうのナムル
	金時豆	オクラのなめ茸和え	きゅうりとキャベツの酢の物	野沢菜	大根の甘酢漬け
春雨の酢の物	もやしとあげのオイスターソース炒め	切干大根の煮物	ピーマンのじゃこ炒め	ほうれん草ときのこの煮物	
熱量/塩分	471kcal 3.2g	392kcal 3.1g	402kcal 2.7g	468kcal 3.7g	470kcal 3.1g
アレルギー	小麦、卵、乳、えび	小麦、卵、乳、かに	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

週平均 熱量 441kcal
塩分 3.2g

お弁当コース	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
	味噌ヒレカツ	おでん	豚焼肉	メルルーサのみりん風味焼き	鶏のくわ焼き
	平春雨と野菜の炒め物	いんげんとベーコンの炒め物	ほうれん草としめじのおひたし	ひじき煮	高野豆腐の煮物
	しろ菜の煮びたし	ポテトのコーンポタージュ風味	ナスの中華だれ	玉葱と竹輪のソース炒め	小松菜とウインナーの炒め物
	れんこんサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	カリフラワーと玉子のサラダ	マカロニサラダ	大学芋
	桜大根漬け	金時豆	しそ昆布	葉大根のおかか和え	柚子風味きゅうり
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ちりめん高菜ごはん
熱量/塩分	487kcal 1.7g	479kcal 2.1g	528kcal 2.2g	416kcal 2.0g	493kcal 2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦	小麦

週平均 熱量 481kcal
塩分 2.2g

食べごたえ4品コース	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
	さわらの香草焼き	月見大葉つくね	フライドチキン	イカと野菜の味噌マヨソース	4種野菜のピビンバ風
	豚のチリコンカン風味炒め物	エビカツ	絹ごし揚げ煮(お好み風)	鶏と大根の中華うま煮	肉しゅうまい
	ポテトのコーンポタージュ風味	もやしとツナの炒め物	こんにゃくとメンマの甘辛炒め	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	春雨のうま塩炒め
	ブロッコリーとかにかまのサラダ	豆のごま和えサラダ	いんげんのおかかマヨ和え	カリフラワーのマリネ	れんこんサラダ
熱量/塩分	395kcal 2.1g	406kcal 3.1g	452kcal 3.2g	384kcal 2.2g	466kcal 2.7g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 421kcal
塩分 2.7g

カロリーサポートコース	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
	白身魚のパン粉焼き	バラ焼き風炒め物	イカ天甘酢あんかけ	チキンカツ(ソース付)	エビと野菜のグラタン風
	牛肉と野菜の炒め物	いわしの梅煮	豚肉の高菜炒め	お魚厚揚げの煮物	肉団子の照り焼き
	ほうれん草ともやしの和え物	がんもの煮物	竹輪と小松菜のカレー炒め	キャベツの煮びたし	人参しりしり
	ポテトサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	いんげんのおかかマヨ和え	ブロッコリーの味噌マヨ和え	れんこんサラダ
	熱量/塩分	267kcal 1.5g	293kcal 2.1g	297kcal 2.3g	248kcal 2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 269kcal
塩分 2.1g



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28日

No. 48

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。

年末年始の配達について

迎春予約の締め切り

12月2日(金)迄です。

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

20221205-1209

【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
	ホキの磯天 和風あん	カレイの香味焼き	鱈のトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	さばの味噌煮
	牛肉の炒め物 (トマト風味)	鶏肉の 甘酢あんかけ	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの 炒め物	ハンバーグ 彩り野菜ソース
	白菜の煮びたし	若竹煮	かぼちゃと椎茸の 含め煮	高野豆腐の 玉子とじ	かぼちゃとオクラの 煮物
	玉子とじ煮	ほうれん草の白和え	ほうれん草の オイスターソース炒め	揚げと昆布の煮物	チャプチェ
	茄子の生姜醤油	梅しそめん	カリフラワーのサラダ	小松菜のおひたし	ひじきの煮物
	いんげんの和え物	れんこんの甘辛煮	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	ツナと白菜の 炒め煮
熱量	372kcal	350kcal	355kcal	358kcal	316kcal
塩分	1.9g	3.0g	1.7g	2.0g	2.7g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	12月6日(火)	12月9日(金)
	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	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9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。

