

## 2023年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

## 2023年1月23日(月)～1月27日(金)

おかず6品コース	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
	ホキのオニオンソース	ヒレカツ(ソース付)	おでん	鶏肉の柚子風味焼き	さばの生姜だれ
	ビーフシチュー コロッケ	魚肉ソーセージの 玉子とじ	牛肉と メンマの煮物	ブロッコリーと エビの炒め物	豚肉と玉葱の 塩炒め
	油揚げの味噌炒め	ポテトの レモン風味炒め	ひじき煮	にらと玉子の 炒め物	人参と ひき肉の金平
	チンゲン菜と あさりの炒め物	いんげんの おかか和え	ほうれん草と エリンギの炒め物	うの花	カリフラワーの 明太ソース和え
	酢れんこん	玉葱とチーズの マスタードサラダ	大学芋	キャベツの ごまマヨ和え	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ
	野沢菜昆布	金時豆	しば漬け	桜大根漬け	葉大根の ぼん酢和え
熱量/塩分	346kcal 3.1g	386kcal 3.3g	319kcal 3.3g	379kcal 3.7g	424kcal 2.3g
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに

週平均 熱量 371kcal  
塩分 3.1g

おかず4品コース	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
	赤魚の生姜煮	ビーフシチュー	ホキの野菜あんかけ	鶏肉のトマトソースがけ	メルルーサの照り焼き
	ひき肉とメンマの 炒め物	キャベツとアサリの 炒め物	豚肉とこんにゃくの 甘辛炒め	コーン入りさつまあげの 煮物	豚肉とれんこんの 炒め物
	いんげんのごま和え	もやしのマヨ和え	カニカマポテトサラダ	うぐいす豆	もずくの酢の物
	白菜とあげと人参の お浸し	なめこと小松菜の お浸し	ピーマンのじゃこ炒め	ツナとくわいの ハニーマスタード炒め	ひじきとベーコンの 炒め物
熱量/塩分	325kcal 1.7g	304kcal 1.7g	374kcal 2.1g	386kcal 2.7g	355kcal 2.4g
アレルギー	小麦,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

週平均 熱量 349kcal  
塩分 2.1g

ときめき御膳コース	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
	鶏のバジルソース	カレイの甘酢あんかけ	ハンバーグ おろしポン酢	アジのみそ幽庵焼き	豚と玉ねぎの ケチャップ炒め
	豆腐とカニカマの 玉子とじ	ジャージャー麺風	厚あげの アサリアんかけ	コロッケ	山芋と海鮮の とろっと焼き
	ほうれん草とベーコンの 中華煮	ツナと白菜煮	ごぼうとこんにゃくの 甘辛煮	白菜と揚げの煮浸し	豆と甘辛じゃこ
	パンプキンサラダ	ごぼうサラダ	春雨の梅和え	豆腐の肉味噌	つきこんにゃくの たらこ煮
	ふろふき大根	キャベツときのこの 塩麹炒め	コーンポテトサラダ	がんもと人参の煮物	ポテトバジル和え
	れんこんとそぼろの カレー炒め	じゃがいもの ハニーマスタード和え	ナスの生姜かつお和え	玉ねぎとベーコンの 炒め物	小松菜ときのこの 煮浸し
	オクラの梅和え	わかめの煮物	ほうれん草の からし和え	なめこともやしの 塩昆布和え	きゅうりとキャベツの 酢の物
玉ねぎとツナの 中華和え	ブロッコリーの 醤油マヨ和え	ささみのバジル和え	れんこんのナムル	わかめとメンマの 和え物	
熱量/塩分	443kcal 3.7g	488kcal 3.9g	382kcal 4.2g	501kcal 3.3g	440kcal 4.9g
アレルギー	小麦,卵,乳,落花生,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

週平均 熱量 451kcal  
塩分 4.0g

お弁当コース	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
	ホキのオニオンソース	ヒレカツ(ソース付)	おでん	鶏肉の柚子風味焼き	さばの生姜だれ
	油揚げの味噌炒め	ポテトの レモン風味炒め	ひじき煮	にらと玉子の 炒め物	人参と ひき肉の金平
	チンゲン菜と あさりの炒め物	いんげんの おかか和え	ほうれん草と エリンギの炒め物	うの花	カリフラワーの 明太ソース和え
	酢れんこん	玉葱とチーズの マスタードサラダ	大学芋	キャベツの ごまマヨ和え	きゅうりと 蒸し鶏のサラダ
	野沢菜昆布	金時豆	しば漬け	桜大根漬け	葉大根の ぼん酢和え
	ごはん	ちりめん高菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	420kcal 2.5g	494kcal 2.6g	431kcal 2.2g	510kcal 2.4g	576kcal 1.6g
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦・かに

週平均 熱量 486kcal  
塩分 2.3g

食べごたえ4品コース	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
	チキン南蛮 (タルタルソース付)	豚肉と野菜の 炒め物	ぶりの生姜だれ	ロールキャベツの コンソメ煮	あさりの トマトチャウダー
	かぶのそぼろあん	シイラ(白身魚)の 青さフリッター	肉団子の ケチャップ和え	ナスとさつま揚げの 味噌炒め	メンチカツ
	れんこんの 中華炒め煮	小松菜と ウインナーの炒め物	人参と きくらげの炒め物	もやしとチンゲン菜の 玉子炒め	ブロッコリーと かにかまのスープ煮
	いんげんの 昆布和え	カリフラワーと 玉子のサラダ	豆サラダ	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ
熱量/塩分	504kcal 3.5g	391kcal 2.6g	448kcal 2.5g	353kcal 2.2g	406kcal 2.3g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに

週平均 熱量 420kcal  
塩分 2.6g

カロリーサポートコース	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
	ハニーマスタード チキン	かれいの 和風あんかけ	デミグラス ハンバーグ	さばのカレー焼き	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め
	イカカツ	肉詰めいなり煮	エビのマヨソース	牛肉と野菜の 炒め物	たらのフライ
	人参ときくらげの 炒め物	くわいの かつお風味	チンゲン菜と 竹輪の和え物	小松菜の玉子とじ	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め
	いんげんの 昆布和え	キャベツの ごまマヨ和え	イタリアン野菜の ピクルス	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ
熱量/塩分	308kcal 2.4g	231kcal 1.4g	274kcal 2.5g	335kcal 1.9g	309kcal 1.7g
アレルギー	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 291kcal  
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!

2023年1月16日

# No. 4

●産後の為、夕食サポートを利用して頂いていました。毎日、バランスのよい献立で美味しい夕食をありがとうございます。特に魚メニューがおいしかったです。また機会があれば利用させていただきます。(おかず4品ご利用の組合員様)

●約4か月お世話になりました。夏バテはバテ知らずにご迷惑はございません。大事ですネ! 食事は大切! (おかず6品)ご利用の組合員様

組合員様からのお声



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

2023123-127

### 【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

## 2023年 おおさかパルコープ夕食ぶらすお届け予定表

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
	鮭の塩焼き	たら中華ねぎごまだれ	鮭のみそ漬け焼き	さばの幽庵焼ききのこ添え	カレイのゆず胡椒ソース
	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	グリルチキンのごま葱酢ソース	豚ヒレカツの玉子とじ風
	野菜の玉子とじ	豆腐と玉子のチャンプル	春雨の炒め物	かぼちゃの煮物	高野豆腐と野菜の煮物
	小松菜のおひたし	切干大根の煮物	きんぴらごぼう	高野豆腐のひすいあんかけ	じゃがいものおかか和え
	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	切干大根の煮物	キャベツとベーコンの炒め物
	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	いんげんのごま和え	ひじきの煮物
熱量	363kcal	361kcal	384kcal	375kcal	318kcal
塩分	2.1g	2.2g	2.2g	2.8g	2.8g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	1月24日(火)	1月27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

お届け曜日 (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	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27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	照焼き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。

