

2023年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

2023年1月30日(月)～2月3日(金)

おかず6品コース	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き	鶏のくわ焼き	さわらの塩焼き	豚肉のごまだれ
	黒はんぺんフライ	牛肉と野菜の炒め物	春巻き	豚肉とチンゲン菜の中華炒め	ナスとさつま揚げの味噌炒め
	もち麩の玉子とじ	キャベツの煮びたし	小松菜とかにかまの煮物	平春雨と野菜の炒め物	こんにやくと大根の煮物
	ほうれん草としめじのおひたし	肉団子のケチャップ和え	人参とベーコンの洋風炒め	ブロッコリーのわかか和え	根菜の甘酢炒め
	ひじきとくわいのサラダ	かぼちゃサラダ	きゅうりとツナの酢の物	マカロニサラダ	煮豆
	きゅうり漬け	生姜昆布	さつま芋の甘煮	高菜漬け	もやしの赤しそ和え
	熱量/塩分	459kcal 3.3g	404kcal 2.3g	357kcal 3.4g	303kcal 2.5g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 381kcal
塩分 2.8g

おかず4品コース	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	肉団子のデミソースがけ	赤魚のみりん風味焼き	豚しゃぶ(ごまだれ)	メルルーサの煮付け	鶏肉の南蛮たれがけ
	厚あげのアサリあんかけ	チキンカツ	スープ餃子	鶏ミンチと紅ショウガの揚げ物	イワシのつみれ煮
	きのこの生姜和え	いんげんのマヨサラダ	枝豆と昆布の白和え	オクラとカニカマの酢の物	切干大根のごま和え
	雷こんにやく	たらこスパゲッティ	ちくわの田楽	小松菜ときのこの煮浸し	豆と甘辛じゃこ
熱量/塩分	331kcal 1.6g	429kcal 2.6g	330kcal 2.6g	324kcal 1.8g	376kcal 3.9g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳

週平均 熱量 358kcal
塩分 2.5g

ときめき御膳コース	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・ししとう)	おでん	ホキの漬焼きナムル風	とんかつ	サバの梅煮
	ねぎ焼き	エビと野菜の甘酢炒め	豚肉とれんこんの炒め物	カニ玉風オムレツ	つくねのきのこソースがけ
	エリンギの塩ちゃんこ炒め	ツナとごぼうのきんぴら	ミートスパゲッティ	切干大根の煮物	五目豆煮
	ピーマン人参スタミナ炒め	ふんわり蒸しゆず風味	人参ときのこの塩だれ炒め	もやしの梅わかか和え	大根の照り焼き風煮
	もやしとツナの中華煮	かぼちゃと人参の煮物	里芋とベーコンの炒め物	さつまいもと枝豆のサラダ	れんこんサラダ
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	タラモサラダ	いんげんのごま和え	チンゲン菜とあげの煮浸し	ナスの生姜醤油和え
	コーヒー甘煮豆	高菜	わかめの和え物	きゅうりとささみのすだちおろし和え	ピーマンのおかかお浸し
白菜の酢の物	キャベツとハムのサラダ	炊き合わせ(高野豆腐・ふき)	きんぴらこんにやく	小松菜とベーコンのシーザー和え	
熱量/塩分	402kcal 2.7g	407kcal 4.9g	446kcal 3.0g	423kcal 4.3g	537kcal 3.9g
アレルギー	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,落花生	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳

週平均 熱量 443kcal
塩分 3.8g

お弁当コース	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き	鶏のくわ焼き	さわらの塩焼き	豚肉のごまだれ
	もち麩の玉子とじ	キャベツの煮びたし	小松菜とかにかまの煮物	平春雨と野菜の炒め物	こんにやくと大根の煮物
	ほうれん草としめじのおひたし	肉団子のケチャップ和え	人参とベーコンの洋風炒め	ブロッコリーのおかか和え	根菜の甘酢炒め
	ひじきとくわいのサラダ	かぼちゃサラダ	きゅうりとツナの酢の物	マカロニサラダ	煮豆
	きゅうり漬け	生姜昆布	さつま芋の甘煮	高菜漬け	もやしの赤しそ和え
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	恵方巻寿司
	熱量/塩分	526kcal 2.4g	531kcal 1.6g	454kcal 2.9g	439kcal 1.4g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 487kcal
塩分 2.4g

食べごたえ4品コース	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	照り焼きチキン	ロースカツカレー	豚肉入り韓国風マヨ和え	ハムカツ(ソース付)	あんこうのぼん酢たれ
	絹ごし揚げ煮(お好み風)	エビと玉子の中華炒め	栗かぼちゃコロッケ	お魚厚揚げの煮物	鶏と野菜のバター醤油炒め
	ごぼうのおかか煮	チンゲン菜と竹輪の和え物	小松菜の玉子とじ	ひじき煮	もやしとにらの炒め物
	イタリアン野菜のごまマヨ和え	うの花サラダ	人参とちりめんの酢の物	千切りポテトサラダ	煮豆
熱量/塩分	389kcal 2.6g	464kcal 3.1g	413kcal 2.7g	448kcal 3.7g	388kcal 2.8g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 420kcal
塩分 3.0g

カロリーサポートコース	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	海鮮ブルコギ風炒め物	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て	メンチカツ	チンジャオロース	あじのみりん風味焼き
	すき焼き風コロッケ	シイラ(白身魚)の青さフリッター	いわしの梅煮	紅生姜入りつみれ煮	鶏と野菜の炒め物
	ほうれん草となめこのおひたし	糸昆布の煮物	けんちん煮	キャベツの洋風煮	人参とひき肉の金平
	イタリアン野菜のごまマヨ和え	ブロッコリーのタルタルサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	くわいと蒸し鶏のおかか葱風味	煮豆
	熱量/塩分	230kcal 2.2g	275kcal 1.5g	293kcal 1.3g	259kcal 2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	小麦

週平均 熱量 265kcal
塩分 1.8g



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23日

No. 5

組合員様からのお声

●金曜日に入れてもらっている冷凍おかずはポリウムがありだしがきいておいしいです。
(お弁当・冷凍おかず
ご利用の組合員様)

●毎日、色とりどりのお料理を美味しいと喜び、季節を感じるメニューを楽しみにしていました。しばらく入院のため利用をやめますが本当にありがとうございました。
(ときめき御膳ご利用の組合員様)



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

2023130-203

【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
	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	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
	鶏肉のはちみつ味噌漬け	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	鶏肉の香草焼き
	もちふの和風あんかけ	大根の胡麻ソース	白菜の煮びたし	若竹煮	かぼちゃと椎茸の含め煮
	ほうれん草と筍の煮びたし	おくらのおかか和え	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
	青のりポテト	玉子とじ煮	茄子の生姜醤油	梅しそめん	カリフラワーのサラダ
	彩り玉子炒め	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	れんこんのごま和え
熱量	423kcal	392kcal	372kcal	350kcal	355kcal
塩分	1.9g	2.6g	1.9g	3.0g	1.7g
アレルギー	卵、乳、小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦

お届け曜日 (火曜日、金曜日)

麺コース	1月31日(火)	2月3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・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

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30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3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。

お届け曜日 (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
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。

