

2023年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	鶏ちゃん焼き風	白身フライの ビスク風ソース	豚肉と野菜の たらこ風味	マスの塩焼き
	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め	ブロッコリーと エビの炒め物	牛肉と野菜の 炒め物	かに入り 信田巻煮	鶏カツ
	糸こんにゃくと 鶏そぼろの煮物	いんげんと 玉子の炒め物	ほうれん草 ベーコン炒め	ねぎ焼き	小松菜と ウインナーの炒め物
	竹輪とピーマンの 甘辛炒め	きくらげの煮物	油揚げの玉子とじ	しろ菜とツナの 中華和え	ポテトの コーンポタージュ風味
	千切り ポテトサラダ	れんこんサラダ	人参と ちりめんの酢の物	玉葱と コーンのサラダ	ピーマンの 昆布和え
	うぐいす豆	きゅうり漬け	大根漬け	さつま芋の甘煮	山菜のかつお風味
熱量/塩分	465kcal 2.6g	345kcal 3.5g	411kcal 3.1g	311kcal 1.8g	342kcal 2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦

週平均 熱量 375kcal
塩分 2.7g

おかず4品コース	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
	アジの味噌幽庵焼き	牛肉の オイスターソース炒め	八宝菜	豚肉と玉ねぎの ケチャップ炒め	ホキの酢味噌風
	まぜそば風	キャベツとアサリの 炒め物	照り焼きつくね	大根の カニカマあんかけ	鶏ミンチとれんこん煮
	大根の甘酢漬け	菜の花の白だし和え	バジルポテトサラダ	なめこともやしの 塩昆布和え	花福豆
	炊き合わせ(かぼちゃ・ 高野豆腐・椎茸)	れんこんとちくわの バター風味炒め	糸こんにゃくと さつまあげの甘辛炒め	ピーマンと人参の スタミナ炒め	チンゲン菜とあげの 煮浸し
熱量/塩分	352kcal 2.5 g	300kcal 2.7 g	320kcal 3.3 g	322kcal 2.9 g	354kcal 1.6 g
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 329kcal
塩分 2.6 g

ときめき御膳コース	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
	豚肉の柳川風	アカウオのみりん焼き	鶏の南蛮たれがけ	アジの塩麹焼き	牛のプルコギ
	ホタテ風味フライ	厚あげと菜の花の そぼろあんかけ	山芋と海鮮の とろっと焼き	白菜と鶏ひき肉の 塩だれ炒め	カニ風味しゅうまい
	かぼちゃと椎茸の煮物	つきこんにゃくの たらこ煮	ほうれん草とベーコンの 中華煮	さつまあげと人参の 炒め煮	ナポリタンスパゲティ
	ナスの中華風揚げ浸し	もやしのマヨ和え	ピーマンのおかか浸し	高野豆腐の玉子とじ	オクラとなめこの さっぱり和え
	さつまいもと大豆の 甘辛煮	パンプキンサラダ	いんげんのからし和え	コーンポテトサラダ	野菜の オイスターソース炒め
	コールスローサラダ	人参しりしり	ごぼうとツナのサラダ	雷こんにゃく	ツナのゴマだれサラダ
	オクラとわかめの 青じそ和え	切干大根と ひじきの煮物	人参ときこの 塩だれ炒め	ブロッコリーの シーザー和え	うぐいす豆
熱量/塩分	540kcal 4.5 g	442kcal 3.2 g	435kcal 4.3 g	410kcal 1.9 g	479kcal 3.1 g
	アレルギー	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,落花生,かに

週平均 熱量 461kcal
塩分 3.4 g

2023年3月20日(月)～3月24日(金)

お弁当コース	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	鶏ちゃん焼き風	白身フライの ビスク風ソース	豚肉と野菜の たらこ風味	マスの塩焼き
	糸こんにゃくと 鶏そぼろの煮物	いんげんと 玉子の炒め物	ほうれん草 ベーコン炒め	ねぎ焼き	小松菜と ウインナーの炒め物
	竹輪とピーマンの 甘辛炒め	きくらげの煮物	油揚げの玉子とじ	しろ菜とツナの 中華和え	ポテトの コーンポタージュ風味
	千切り ポテトサラダ	れんこんサラダ	人参と ちりめんの酢の物	玉葱と コーンのサラダ	ピーマンの 昆布和え
	うぐいす豆	きゅうり漬け	大根漬け	さつま芋の甘煮	山菜のかつお風味
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	五目ごはん
熱量/塩分	513kcal 1.6g	472kcal 2.1g	470kcal 2.0g	460kcal 1.1g	467kcal 2.7g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 476kcal
塩分 1.9g

食べごたえ4品コース	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付)	4種野菜の ビビンバ風	ぶりの生姜だれ	フライドチキン	海鮮炒め
	水餃子の みぞれあん	まぐろメンチカツ	金平ごぼう入り ちぎり揚げ	けんちん煮	カレー包み コロッケ
	人参ときくらげの 炒め物	ひじき煮	春雨のうま塩炒め	ほうれん草と 蒲鉾のおひたし	油揚げの味噌炒め
	こんにゃくと わかめの酢の物	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え	かぼちゃサラダ	玉葱入り コールスローサラダ	枝豆と竹輪の 山椒マヨ和え
熱量/塩分	451kcal 2.8 g	446kcal 2.5 g	405kcal 2.1 g	450kcal 2.6 g	351kcal 2.9 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 421kcal
塩分 2.6 g

カロリーサポートコース	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
	天ぷら (天つゆ付)	赤魚の バター醤油焼き	鶏の照り焼き	ぶりフライ (ソース付)	豚肉とごぼうの 中華味噌炒め
	豆腐チャンプル	牛肉入り チャプチェ風炒め	かに入り 信田巻き煮	豚肉とピーマンの 甘酢炒め	野菜コロッケ
	れんこんの煮物	いんげんと ちりめんの炒め煮	くわいの かつお風味	糸昆布の煮物	人参ときくらげの 炒め物
	こんにゃくと わかめの酢の物	カリフラワーの 柚子風味和え	豆サラダ	ポテトサラダ	ブロッコリーと チーズのサラダ
熱量/塩分	318kcal 1.5 g	246kcal 2.2 g	254kcal 2.3 g	333kcal 1.9 g	270kcal 1.7 g
アレルギー	卵・小麦・えび	乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦

週平均 熱量 284kcal
塩分 1.9 g



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！

2023年3月13日

No. 12

今週の献立おすすめポイント

●今週の献立の中からおすすめのポイントをご紹介します。

●3月21日（火）おかず6品・お弁当

岐阜県の郷土料理の鶏ちゃん焼きを再現した「鶏ちゃん焼風」が主菜に入ります。
鶏肉の下に敷いた野菜と一緒に
お召し上がりください。

※鶏（けい）ちゃんは、
鶏肉と季節の野菜を
特製のたれを
からめて焼いて食べる
郷土料理です。



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

202320-324

【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ぱるすお届け予定表

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
	たらの野菜あんかけ	さわらの香醋ソース	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)	ぶりのもろみ焼き	さばの煮付け
	豚肉の生姜焼き	豚肉の 甘酒みそ炒め	豚肉と玉子の 塩炒め	肉じゃが	ごぼう入り肉豆腐
	ほうれん草の白和え	高野豆腐の かに風味あんかけ	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	冬瓜のかに風味 あんかけ	じゃが芋の カレーコンソメ炒め
	糸こんにゃくと 竹輪の甘辛煮	さつまいもと 昆布の煮物	ひじきの煮物	玉子とじ煮	小松菜と切干大根の ごましょうゆ
	フライドポテト	冬瓜の土佐煮	れんこん金平	ほうれん草の おひたし	ブロッコリーの ジュレサラダ
	いんげんのおひたし	ほうれん草の バターソテー	小松菜の煮ひたし	切干大根とツナの 塩ポン酢和え	茎わかめの当座煮
熱量	359kcal	340kcal	315kcal	384kcal	311kcal
塩分	2.4g	2.3g	1.8g	2.3g	2.8g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	3月21日(火)	3月24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	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24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
	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。

