

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27日(月)       | 3月28日(火)          | 3月29日(水)           | 3月30日(木)           | 3月31日(金)            |
|----------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|          | 豚肉のごまだれ        | 赤魚の<br>バター醤油焼き    | 鶏のから揚げ             | かれのいの<br>和風あんかけ    | 牛肉とじゃが芋の<br>炒め物     |
|          | かぼちゃコロッケ       | 豚肉の高菜炒め           | ナスとさつま揚げの<br>味噌炒め  | 牛肉入り<br>チャブチェ風炒め   | 水餃子の<br>みぞれあん       |
|          | 筍とそぼろの<br>甘辛炒め | 小松菜の玉子とじ          | れんこん金平             | 菜の花と<br>油揚げのおひたし   | 高野豆腐の煮物             |
|          | しんじょうの煮物       | カリフラワーの<br>柚子胡椒和え | ほうれん草と<br>えのきのおひたし | ヤングコーンの<br>甘酢炒め    | くわいと<br>ベーコンの炒め物    |
|          | 野菜のマリネ         | いんげんのお<br>かかマヨ和え  | もやしときゅうりの<br>中華和え  | ブロッコリーと<br>チーズのサラダ | キャベツと蒸し鶏の<br>香味マヨ和え |
|          | しば漬け           | 生姜昆布              | 大根の赤しそ和え           | 金時豆                | 広島菜漬け               |
| 熱量/塩分    | 404kcal 2.5g   | 318kcal 3.5g      | 443kcal 3.1g       | 317kcal 1.8g       | 416kcal 3.4g        |
| アレルギー    | 卵・乳・小麦         | 卵・乳・小麦            | 卵・小麦               | 卵・乳・小麦             | 卵・乳・小麦              |

週平均

熱量  
塩分

380kcal  
2.9g

| おかず4品コース | 3月27日(月)         | 3月28日(火)          | 3月29日(水)         | 3月30日(木)           | 3月31日(金)         |
|----------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|
|          | 鶏肉のトマトソースがけ      | ブリの塩麹焼き           | 牛肉と玉ねぎの<br>甘辛炒め  | メルルーサの照り焼き         | 豚肉の梅風味炒め         |
|          | かにのふわふわ豆腐        | 豚肉の<br>オイスターソース炒め | アサリとニラの<br>中華炒め  | きのこ麻婆              | 厚あげの<br>カニカマあんかけ |
|          | いんげんのツナ和え        | 金時豆               | もずくときゅうりの<br>酢の物 | ピーマンとツナの<br>和え物    | 枝豆ポテトサラダ         |
|          | こつぶあげの<br>すき焼き風煮 | ほうれん草と人参の<br>ごま和え | 切干大根と<br>ひじきの煮物  | ほうれん草と<br>ベーコンの中華煮 | ごぼうとちくわの<br>おかか煮 |
| 熱量/塩分    | 393kcal 2.8 g    | 391kcal 1.8 g     | 282kcal 2.3 g    | 256kcal 2.7 g      | 279kcal 2.9 g    |
| アレルギー    | 小麦,卵,乳,かに        | 小麦,卵,乳            | 小麦,卵,乳,かに        | 小麦,卵,乳             | 小麦,卵,乳,かに        |

週平均

熱量  
塩分

320kcal  
2.5 g

| ときめき御膳コース | 3月27日(月)         | 3月28日(火)              | 3月29日(水)           | 3月30日(木)            | 3月31日(金)               |
|-----------|------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
|           | ブリの照り焼き          | 豚ときこの<br>スタミナ焼き       | ホキのトマトソースがけ        | チキン南蛮               | 白身魚(メルルーサ)の<br>ゆず塩ちゃんこ |
|           | かぼちゃコロッケ         | キャベツとアサリの<br>炒め物      | ジャージャー麺風           | もやしと玉子の<br>カニカマあんかけ | 豚と野菜の炒め物               |
|           | チンゲン菜と人参の<br>お浸し | 小松菜とコーンの<br>バター醤油風味炒め | さつまあげと<br>さつまいもの煮物 | 切干大根煮               | 筍の土佐煮                  |
|           | 玉ねぎとベーコンの<br>炒め物 | チンジャオこんにやく            | オクラの梅和え            | 玉ねぎとツナの<br>中華和え     | じゃがいものそぼろ煮             |
|           | タラモサラダ           | もやしとツナの中華煮            | 菜の花とささみの<br>マヨ和え   | 炊き合わせ<br>(高野豆腐・人参)  | れんこんとわかめの<br>シーザー和え    |
|           | れんこんのごま煮         | こつぶあげの<br>玉子とじ煮       | 豆と甘辛じゃこ            | ナスの揚げ浸し             | 明太マカロニサラダ              |
|           | わかめの煮物           | ごぼうのナムル               | 生姜昆布               | なめことほうれん草の<br>お浸し   | 椎茸の旨煮                  |
| 熱量/塩分     | 546kcal 2.7 g    | 380kcal 3.3 g         | 403kcal 3.9 g      | 533kcal 3.2 g       | 426kcal 3.4 g          |
|           | アレルギー            | 小麦,卵,乳                | 小麦,卵,乳             | 小麦,卵,乳,かに           | 小麦,卵,乳                 |

週平均

熱量  
塩分

458kcal  
3.3 g

2023年3月27日(月)～3月31日(金)

| お弁当コース | 3月27日(月)       | 3月28日(火)          | 3月29日(水)           | 3月30日(木)           | 3月31日(金)            |
|--------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|        | 豚肉のごまだれ        | 赤魚の<br>バター醤油焼き    | 鶏のから揚げ             | かれのいの<br>和風あんかけ    | 牛肉とじゃが芋の<br>炒め物     |
|        | 筍とそぼろの<br>甘辛炒め | 小松菜の玉子とじ          | れんこん金平             | 菜の花と<br>油揚げのおひたし   | 高野豆腐の煮物             |
|        | しんじょうの煮物       | カリフラワーの<br>柚子胡椒和え | ほうれん草と<br>えのきのおひたし | ヤングコーンの<br>甘酢炒め    | くわいと<br>ベーコンの炒め物    |
|        | 野菜のマリネ         | いんげんのお<br>かかマヨ和え  | もやしときゅうりの<br>中華和え  | ブロッコリーと<br>チーズのサラダ | キャベツと蒸し鶏の<br>香味マヨ和え |
|        | しば漬け           | 生姜昆布              | 大根の赤しそ和え           | 金時豆                | 広島菜漬け               |
|        | 山菜ごはん          | ごはん               | ごはん                | ごはん                | ごはん                 |
| 熱量/塩分  | 468kcal 2.7g   | 443kcal 2.4g      | 496kcal 2.1g       | 432kcal 1.1g       | 514kcal 2.2g        |
| アレルギー  | 小麦             | 卵・乳・小麦            | 卵・小麦               | 卵・乳・小麦             | 卵・乳・小麦              |

週平均

熱量  
塩分

471kcal  
2.1g

| 食べごたえ4品コース | 3月27日(月)          | 3月28日(火)        | 3月29日(水)       | 3月30日(木)           | 3月31日(金)            |
|------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------|
|            | あじの塩焼き            | 野菜入り<br>マーボー豆腐  | 鶏肉の山椒焼き        | 豚肉の焼肉風             | 赤魚の<br>甘酢あんかけ       |
|            | 鶏のチリコンカン風<br>炒め物  | ピーマンの<br>肉詰めフライ | エビと玉子の<br>中華炒め | ハムカツ               | 豚肉の生姜炒め             |
|            | ほうれん草と<br>ひき肉の和え物 | れんこんの<br>ごま炒め   | 小松菜と<br>油揚げの煮物 | こんにやくと<br>メンマの甘辛炒め | カリフラワーの<br>柚子胡椒和え   |
|            | 千切り<br>ポテトサラダ     | 人参と<br>ツナのサラダ   | 細切り<br>ごぼうサラダ  | 蒸し鶏の<br>オレンジ風味マリネ  | しろ菜とかにかまの<br>和風マヨ和え |
| 熱量/塩分      | 362kcal 2.3 g     | 510kcal 2.9 g   | 454kcal 2.3 g  | 385kcal 3.8 g      | 391kcal 2.3 g       |
| アレルギー      | 卵・乳・小麦            | 卵・乳・小麦          | 卵・乳・小麦・えび      | 卵・乳・小麦             | 卵・小麦・かに             |

週平均

熱量  
塩分

420kcal  
2.7 g

| カロリーサポートコース | 3月27日(月)           | 3月28日(火)          | 3月29日(水)         | 3月30日(木)          | 3月31日(金)        |
|-------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
|             | メンチカツ              | 鶏肉の<br>ガパオ風炒め     | 海鮮ブルコギ風<br>炒め物   | 牛肉のビビンバ風          | あじの<br>みりん風味焼き  |
|             | 絹ごし揚げ煮<br>(お好み風)   | 金平ごぼう入り<br>ちぎり揚げ  | 肉団子の<br>ケチャップ和え  | 黒はんぺんフライ          | 豚肉と玉葱の<br>塩炒め   |
|             | くわいのたらこ<br>バター醤油炒め | ヤングコーンの<br>甘酢炒め   | 人参とベーコンの<br>洋風炒め | ブロッコリーの<br>おかか和え  | にらと玉子の<br>炒め物   |
|             | かぼちゃサラダ            | 小松菜と<br>ちりめんのおひたし | 大根サラダ<br>(中華風)   | 蒸し鶏の<br>オレンジ風味マリネ | キャベツの<br>ごまマヨ和え |
| 熱量/塩分       | 280kcal 1.2 g      | 275kcal 2.8 g     | 230kcal 2.6 g    | 298kcal 2.0 g     | 306kcal 2.1 g   |
| アレルギー       | 卵・乳・小麦・えび          | 卵・乳・小麦            | 卵・乳・小麦・えび        | 卵・乳・小麦            | 卵・小麦・えび         |

週平均

熱量  
塩分

278kcal  
2.1 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20日

No. 13



●1才育児中で現在2人目妊娠中です。  
子供を連れての買い物は大変なので  
野菜もほどほどにある夕食で  
とても楽になりました。  
産後も利用したいと思っています。  
(おかず6品ご利用の組合員様)

●大根のカニカマあんかけの大根が  
トロトロでおいしかったです。  
(ときめき御膳ご利用の組合員様)

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

20230327-0331

【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              |
|          | さわらの塩こうじ<br>漬け焼き | 鮭の漬け焼き<br>ナムル風     | ぶりの<br>おろしソースがけ  | 鮭の塩焼き       | たらの中<br>ねぎごまだれ   |
|          | 鶏肉の酢豚風           | 牛肉とごぼうの<br>玉子とじ    | 豚肉とごぼうの<br>実山椒炒め | 鶏肉の梅みそだれ    | 芋煮<br>(牛肉と里芋の煮物) |
|          | ジャーマンポテト         | さつまいものグラタン         | 高野豆腐の煮物          | 野菜の玉子とじ     | 豆腐と玉子の<br>チャンプル  |
|          | キャベツとコーンの<br>炒め物 | 高野豆腐の田楽            | じゃがいものツナ煮        | 小松菜のおひたし    | 切干大根の<br>煮物      |
|          | もちふの玉子とじ         | ひじきの煮物             | 茄子の味噌煮込み         | 高野豆腐の炊き合わせ  | 小松菜のソテー          |
|          | おくらのごま和え         | カリフラワーの<br>マスタード和え | おくらのおひたし         | 切干大根の<br>煮物 | 白菜と竹輪の<br>煮びたし   |
| 熱量       | 372kcal          | 388kcal            | 433kcal          | 363kcal     | 361kcal          |
| 塩分       | 2.0g             | 2.8g               | 2.6g             | 2.1g        | 2.2 g            |
| アレルギー    | 卵・乳・小麦           | 卵・乳・小麦             | 小麦               | 卵・小麦        | 卵・乳・小麦           |

お届け日 (火曜日、金曜日)

| 麺コース  | 3月28日(火)            | 3月31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<br>豚肉・ごま | 小麦・さば・大豆・ごま |

お届け日 (金曜日)

| パン<br>いろいろ<br>セット | パンセット1<br>(デニッシュカスタード小倉小町 いちご<br>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 | 3月27日(月)    | 3月28日(火)       | 3月29日(水)   | 3月30日(木)   | 3月31日(金) |
|--------|-------------|----------------|------------|------------|----------|
|        | バラエティBOXサンド | ジューシーハムサン<br>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<br>ランチ2種<br>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。

