

2023年 おおさかパルコープ夕食サポート・献立表

おかず6品コース	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	さばの塩焼き	マーボー豆腐	白身魚の パン粉焼き	鶏肉の 味噌マヨソース	イカ天 甘酢あんかけ
	牛肉と野菜の 炒め物	エビナゲット	焼き餃子 (ニンニク抜き)	かに入り しんじょう煮	豚肉と玉葱の 塩炒め
	キャベツと あさりの炒め物	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物	スクランブルエッグ	ほうれん草と 油揚げのおひたし	ブロッコリーの クリーム煮
	いんげんのおかか和え	れんこんの煮物	小松菜と ちりめんのおひたし	こんにやくと メンマの甘辛炒め	にらと玉子の 炒め物
	ピーマンの 昆布和え	きのこのマリネ	千切り ポテトサラダ	玉葱と コーンのサラダ	人参サラダ
	黒豆	きゅうり漬け	高菜漬け	さつま芋の甘煮	大根の 赤しそ和え
熱量/塩分	359kcal 2.1g	372kcal 2.8g	342kcal 2.0g	433kcal 2.8g	379kcal 3.2g
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 377kcal
塩分 2.6g

おかず4品コース	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	ミックスフライ (エビフライ・ホタテ風味 フライ)	豚肉の オイスターソース	アジの照り焼き	肉じゃが	サバの梅煮
	鶏ひき肉とチンゲン菜の 炒め物	厚あげの カニカマあんかけ	まぜそば風	サーモンマヨネーズフライ	大根の中華そばろ
	きんぴられんこん	糸こんにやくと さつまあげの甘辛炒め	白菜とコーンの 中華煮	わかめの煮物	ほうれん草と人参の お浸し
熱量/塩分	398kcal 1.9 g	350kcal 2.9 g	347kcal 3.1 g	352kcal 1.4 g	348kcal 1.9 g
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 359kcal
塩分 2.3 g

ときめき御膳コース	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	豚しゃぶ(ごまだれ)	アサリとエビの 中華あんかけ	牛の柳川風	イトヨリバーグの おろしポン酢がけ	韓国風ビリ辛チキン
	サーモンマヨネーズフライ	ソーセージ	竹輪磯辺天・かき揚げ	肉団子の デミソースがけ	干しエビのニラ玉炒め
	白菜と揚げの煮浸し	豆腐の肉味噌	里芋とベーコンの 炒め物	ナポリタンスパゲティ	ポテトバジル和え
	じゃがいもの ハニーマスタード和え	ちくわとキャベツの 甘辛炒め	ポテトサラダ	ゴマだれ入りツナの サラダ	ナスの生姜おかか和え
	小松菜と鯛のお浸し	じゃがいもの旨煮	高野豆腐とこんにやくの 煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	もやしとツナの 中華煮
	オクラとわかめの 青じそ和え	コーン春雨サラダ	小松菜と椎茸の煮浸し	筍とこんにやくの 高菜炒め	なます
熱量/塩分	443kcal 2.8 g	435kcal 4.4 g	495kcal 3.9 g	468kcal 3.4 g	516kcal 3.6 g
アレルギー	小麦,卵,乳,落花生,かに	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,落花生	小麦,卵,乳,えび

週平均 熱量 471kcal
塩分 3.6 g

2023年11月27日(月)～12月1日(金)

お弁当コース	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	さばの塩焼き	マーボー豆腐	白身魚の パン粉焼き	鶏肉の 味噌マヨソース	イカ天 甘酢あんかけ
	キャベツと あさりの炒め物	チンゲン菜と 蒸し鶏の炒め物	スクランブルエッグ	ほうれん草と 油揚げのおひたし	ブロッコリーの クリーム煮
	いんげんのおかか和え	れんこんの煮物	小松菜と ちりめんのおひたし	こんにやくと メンマの甘辛炒め	にらと玉子の 炒め物
	ピーマンの 昆布和え	きのこのマリネ	千切り ポテトサラダ	玉葱と コーンのサラダ	人参サラダ
	黒豆	きゅうり漬け	高菜漬け	さつま芋の甘煮	大根の 赤しそ和え
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯
熱量/塩分	507kcal 1.4g	507kcal 2.2g	485kcal 1.5g	535kcal 2.0g	474kcal 2.9g
アレルギー	小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび

週平均 熱量 502kcal
塩分 2.0g

食べごたえ4品コース	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	かわいいの和風あん	チキンの トマトソース	メンチカツの 甘辛だれ	海鮮炒め	豚肉入り 韓国風マヨ和え
	鶏と野菜の 玉子とじ	春巻き	ごぼう天と 野菜つみれの煮物	肉団子の バーベキューソース	白はんぺんフライ
	ほうれん草 ベーコン炒め	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	ポテトの オーロラソース和え	うまい菜と れんこんの味噌和え	ナスと玉葱の ぼん酢和え
熱量/塩分	385kcal 2.3 g	394kcal 2.7 g	519kcal 2.4 g	373kcal 3.0 g	435kcal 2.5 g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦

週平均 熱量 421kcal
塩分 2.6 g

カロリーサポートコース	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	豚肉と野菜の おかかソース炒め	白身フライの ビスコ風ソース	牛肉のビビンバ風	赤魚の みりん風味焼き	鶏肉と野菜の 肉味噌だれ
	焼き餃子 (ニンニク抜き)	鶏と野菜の バター醤油炒め	あじの落とし揚げ	チンゲン菜と ひき肉の煮物	野菜の 彩りしんじょう煮
	ポテトの コーンポタージュ風味	きくらげの煮物	れんこんの ごま和え	魚肉ソーセージの 炒め物	にらと玉子の 炒め物
	山菜と蒸し鶏の 柚子マヨ風味	玉葱入り コールスローサラダ	カリフラワーの マリネ	枝豆とチーズの 和え物	きゅうりと ツナのサラダ
	247kcal 2.0 g	303kcal 1.6 g	290kcal 2.2 g	237kcal 1.7 g	279kcal 2.1 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび

週平均 熱量 271kcal
塩分 1.9 g

※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
<https://www.palcoop.or.jp/yushoku/menue.html>





生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！

2023年11月20日
No. 48

◆「セコム株式会社」のチラシを配布しております◆

お弁当の配達でなぜ？と思われたかもしれません。
夕食サポートのご利用者様は、おひとり暮らしの方も多いため、
組合員様の暮らしに「安心感」をご提供できればと考えました。
「セコム」と聞くと、「高額なのでは？」という
イメージがありますが、今回、ご案内するプランは
リーズナブルに設定されたものとなっています。
万が一に備えていただき組合員様の暮らしに
「安心感」をご提供できればと考えます。(企画担当 I)



引き続き

迎春商品予約注文受付中 ※12/5火 20:00まで



＜お知らせ＞夕食サポートご利用ルールについて

2023年6月19日(月)お届けより、1日単位でのお休みが可能となりました。
何らかのご事情でお休みご希望の場合は、前週木曜までに専用ダイヤルまで
お申し出ください。ただし、ご利用は週3日以上でお願いいたします。

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？

お名前
【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか？

コード

TEL

20231127-1201

組合員様へのお知らせ

※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
https://www.palcoop.or.jp/yushoku/menu/

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
	カレイの ゆず胡椒ソース	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
	豚ヒレかつの 玉子とじ風	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
	高野豆腐と野菜の煮物	もちふの和風あんかけ	大根の 鶏そぼろあんかけ	白菜の煮びたし	ほうれん草の白和え
	じゃがいもの おかか和え	ほうれん草と 筍の煮びたし	おくらのおかか和え	高野豆腐の煮物	若竹煮
	キャベツとベーコンの炒 め物	青のりポテト	れんこんのごま和え	茄子の生姜醤油	れんこんの甘辛煮
	ひじきの煮物	彩り玉子炒め	小松菜のポン酢和え	いんげんの和え物	梅しそめん
熱量	317kcal	423kcal	370kcal	360kcal	350kcal
塩分	2.8 g	1.9 g	2.3 g	2.2 g	3.0 g
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵

お届け日 (金曜日)

パンいろ いろセット	パンセット3 (デニッシュチョコ Dメープルキャラメル クリーム小町 黒糖クロワッサン2)
アレルゲン	小麦、卵、乳、大豆

お届け日 (金曜日)

朝食パン セット	黒糖クロワッサン 8個
アレルゲン	小麦、卵、乳、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	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
	ジューシーハムサンド	パラエティ BOXサンド	たっぷりハムとたまごの 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
アレルゲン	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	11月28日(火)	12月1日(金)
	天ぷらうどん	きつねそば
アレルゲン	小麦、卵、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)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	えびとあさりの ちらし寿司	照り焼き親子丼
熱量	396kcal	595kcal
塩分	3.1 g	3.0 g
アレルゲン	えび、小麦、卵	小麦、卵、乳

【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。
・あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

【おおさかパルコープ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