

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	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	味噌ヒレカツ	おでん	豚焼肉	赤魚の バター醤油焼き	鶏のくわ焼き
	ブロッコリーと エビの炒め物	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め	まぐろメンチカツ	牛肉のアップル ジンジャー炒め	春巻き
	平春雨と 野菜の炒め物	いんげんと ベーコンの炒め物	ほうれん草と しめじのおひたし	切干大根煮	高野豆腐の煮物
	しろ菜の煮びたし	ポテの コーンポタージュ風味	ナスの中華だれ	玉葱と竹輪の ソース炒め	小松菜と ウインナーの炒め物
	れんこんサラダ	玉葱とピーマンの マリネ	カリフラワーと 玉子のサラダ	マカロニサラダ	大学芋
	しば漬け	金時豆	しそ昆布	葉大根の おかか和え	広島菜漬け
熱量/塩分	369kcal 2.9g	355kcal 3.3g	455kcal 3.1g	327kcal 2.9g	436kcal 2.9g
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	小麦

週平均 熱量 388kcal
塩分 3.0g

おかず 4品 コース	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	韓国風ピリ辛チキン	メルルーサの照り焼き	ポトフ	エビの チリソース添え	牛肉の柳川風
	もやしと玉子の カニカマあんかけ	チャブチェ	カツオカツ	白菜と鶏ひき肉の 塩だれ炒め	スープ餃子
	炊き合わせ (こんにやく・人参・椎 茸)	キャベツとあげの 味噌マヨネーズ炒め	ごぼうとこんにやくの 甘辛炒め	玉ねぎとベーコンの 炒め物	もやしとあげの オイスターソース炒め
	金時豆	枝豆と昆布の 白和え	きゅうりとキャベツの 酢の物	バジルポテトサラダ	マカロニサラダ
熱量/塩分	415kcal 2.7 g	334kcal 2.0 g	330kcal 1.9 g	333kcal 2.1 g	384kcal 3.4 g
アレルギー	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,えび

週平均 熱量 359kcal
塩分 2.4 g

ときめき御膳 コース	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	天ぷら(エビ・ かき揚げ・かぼちゃ・ナ ス)	豚の生姜焼き	ブリの煮付け	牛すき焼き	ホタテの ちゃんちゃん焼き風
	麻婆豆腐	大根の アサリあんかけ	ジャージャー麺風	ねぎ焼き	とんぺい焼き風
	こつぶあげの 玉子とじ煮	金平ごぼう	さつまいもの旨煮	ツナとくわいの ハニーマスタード炒め	ちくわの煮物
	ピーマンの おかかお浸し	じゃがいもの バター風味	枝豆と玉ねぎの チーズサラダ	ナスの揚げ浸し	さつまいもサラダ
	さつまいもと枝豆の サラダ	しゅうまいの チリソース	ピーマンともやしの 炒め物	いんげんの 梅マヨネーズ和え	炊き合わせ (人参・高野豆腐)
	野菜とツナの 炒め物	いんげんの ごま和え	ほうれん草ときのこの 煮物	カニカマポテトサラダ	きのことれんこんの 梅和え
	明太 マカロニサラダ	もずくの酢の物	切干大根の煮物	小松菜のごま和え	オクラのおろし和え
熱量/塩分	488kcal 2.9 g	456kcal 4.5 g	479kcal 3.0 g	468kcal 2.4 g	462kcal 4.2 g
アレルギー	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳

週平均 熱量 471kcal
塩分 3.4 g

2023年12月4日(月)～12月8日(金)

お弁当 コース	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	味噌ヒレカツ	おでん	豚焼肉	赤魚の バター醤油焼き	鶏のくわ焼き
	平春雨と 野菜の炒め物	いんげんと ベーコンの炒め物	ほうれん草と しめじのおひたし	切干大根煮	高野豆腐の煮物
	しろ菜の煮びたし	ポテの コーンポタージュ風味	ナスの中華だれ	玉葱と竹輪の ソース炒め	小松菜と ウインナーの炒め物
	れんこんサラダ	玉葱とピーマンの マリネ	カリフラワーと 玉子のサラダ	マカロニサラダ	大学芋
	しば漬け	金時豆	しそ昆布	葉大根の おかか和え	広島菜漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	桜えび風味ごはん	ごはん
熱量/塩分	487kcal 1.7g	458kcal 1.7g	530kcal 2.1g	454kcal 2.9g	499kcal 2.0g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	小麦

週平均 熱量 486kcal
塩分 2.1g

食べごたえ4品コース	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	豚すき煮	あじの塩焼き	タンドリーチキン	ブルコギ風 牛肉の炒め物	ミックスフライ (エビフライ、白身フライ、 クリーミーコロッケ)
	じゃがバター風 コロッケ	鶏とごぼうの 炒め物	すり身天煮	イカフライ	豚のチリコンカン風 炒め物
	小松菜と かにかまの煮物	魚肉ソーセージと 玉子のマヨ炒め	ひじき煮	しろ菜の煮びたし	もやしとチンゲン菜の 玉子炒め
	キャベツの ごまマヨ和え	玉葱とピーマンの マリネ	人参と ツナのサラダ	くわいと 枝豆のサラダ	れんこんサラダ
熱量/塩分	398kcal 1.5 g	390kcal 2.7 g	444kcal 2.5 g	406kcal 2.5 g	464kcal 2.4 g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに

週平均 熱量 420kcal
塩分 2.3 g

カロリー サポート コース	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	白身魚の パン粉焼き	バラ焼き風炒め物	イカ天 甘酢あんかけ	チキンカツ	エビと野菜の グラタン風
	牛肉と野菜の 炒め物	焼き芋コロッケ	豚肉の高菜炒め	けんちん煮	肉団子の照り焼き
	チンゲン菜と 蒲鉾の煮物	こんにやくと メンマの甘辛炒め	竹輪と小松菜の カレー炒め	いんげんと ベーコンの炒め物	人参しりしり
	キャベツの ごまマヨ和え	玉葱とピーマンの マリネ	ブロッコリーの 味噌マヨ和え	かぼちゃサラダ	れんこんサラダ
熱量/塩分	293kcal 1.4 g	298kcal 2.1 g	283kcal 2.4 g	289kcal 1.9 g	315kcal 2.6 g
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・えび

週平均 熱量 296kcal
塩分 2.1 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 ぽるちゃんは行く！

2023年11月27日

No. 49



締め切り間近！！

迎春商品予約注文受付

12/5(火)20:00まで

※ お早めにお申し込みくださいますようお願いいたします。



- ◇ 1月1日(月)～1月3日(水)は、お正月休みをいただきます。
- ◇ 新年は 1月4日(木) から、お届けします
- ◇ 12月31日(日) は予約注文された迎春商品のみお届けします

<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？

コード お名前

TEL

20231204-1208

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
h t t p s : / / w w w . p a l c o o p . o r j p / y u s h o k u / m e n u e . h t m l

夕食ぽらすお届け予定表

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
	あじのトマトマリネ	鮭の湯葉あんかけ	さばの味噌煮	あじのパン粉焼き	カレイの山菜あん
	鶏肉の香草焼き	牛肉ときのこの炒め物	ハンバーグ 彩り野菜ソース	トマト油淋鶏	豚焼肉
	かぼちゃと椎茸の含め煮	高野豆腐の煮物	かぼちゃとおくらの煮物	さつまいもと人参のそぼろ和え	がんもと椎茸の煮物
	ほうれん草のオイスターソース炒め	キャベツとコーンの炒め物	ツナと白菜の炒め煮	彩り玉子炒め	小松菜のおひたし
	カリフラワーのサラダ	揚げと昆布の煮物	ひじきの煮物	れんこんの金平	れんこんと竹輪のきんぴら
	れんこんのごま和え	春雨の中華和え	チャブチェ	揚げと昆布の煮物	春雨の中華和え
熱量	355kcal	357kcal	316kcal	386kcal	364kcal
塩分	1.7 g	1.9 g	2.7 g	2.4 g	2.6 g
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦	小麦、卵、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4 (デニッシュミルク1 デニッシュカスタード1 毎日クロワッサン2 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	毎日クロワッサン 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	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8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	たつぷりハムとたまごのサンド	ミックスサンド
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	12月5日(火)	12月8日(金)
	中華そば	きつねうどん
アレルゲン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、そば、大豆、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
	牛すき焼き重	巻寿司
熱量	665kcal	539kcal
塩分	3.1 g	3.9 g
アレルゲン	小麦、卵、乳	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。
・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



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