

2024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	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	天ぷら(エビ、蓮根、かぼちゃ、かき揚げ)	鶏の生姜焼き	赤魚のみりん風味焼き	牛肉のピビンバ風	白身魚のパン粉焼き
	豚肉と玉葱の塩炒め	ほたてクリーミーコロッケ	豚肉のケチャップ炒め	かに玉風	鶏と野菜の味噌炒め
	こんにやくとメンマの甘辛炒め	平春雨と野菜の炒め物	しろ菜の煮びたし	ピーマンとウインナーの炒め物	ポテトのレモン風味炒め
	チンゲン菜の錦糸和え	きくらげの煮物	根菜の甘酢炒め	ナスの中華だれ	ほうれん草としめじのごま和え
	イタリアン野菜のピクルス	ブロッコリーのタルタルサラダ	大学芋	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	大根サラダ(中華風)
	葉大根のおかか和え	野沢菜漬け	玉葱ときゅうりの和え物	しば漬け	うぐいす豆
熱量/塩分	410kcal 2.3g	395kcal 2.3g	341kcal 2.1g	431kcal 3.7g	369kcal 2.9g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦

週平均 熱量 389kcal 塩分 2.7g

おかず4品コース	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	タチウオの天ぷら	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め	八宝菜(エビ)	鶏肉のオイスターマヨネーズ	シイラの南蛮たれがけ
	キャベツとひき肉の中華炒め	コロッケ	焼きそば	大根のアサリあんかけ	チーズつくね
	人参とツナのきんぴら	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	ごぼうとちくわのおかか煮	人参しりしり	ほうれん草とコーンの炒め物
	カニカマポテトサラダ	菜の花のごま和え	キャベツの甘酢漬け	わかめと玉ねぎの和え物	ひじきのマヨネーズ和え
熱量/塩分	418kcal 2.1g	352kcal 2.0g	372kcal 3.7g	354kcal 2.1g	441kcal 3.0g
アレルギー	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

週平均 熱量 387kcal 塩分 2.6g

ときめき御膳コース	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	チキン南蛮	タチウオの煮付け	豚焼肉	ホキの香草焼き	牛とキャベツのみぞれ煮
	大根のカニカマあんかけ	肉団子の照り焼きソース	干しエビとピーマンの炒め物	鶏ミンチと紅生姜の揚げ物	エビ餃子・しゅうまい
	たまごと野菜の炒め物	もやしとあげのオイスターソース炒め	高野豆腐の玉子とじ	ポテトのバジル和え	ミートスパゲティ
	きゅうりとかつおの塩昆布和え	小松菜と人参の煮浸し	わかめの煮物	卵の花	ごぼうの白和え
	わかめとなめこの和え物	ツナと白菜煮	さつまいも揚げ	れんこんナムル	雷こんにやく
	ほうれん草と人参のお浸し	れんこんサラダ	ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	炊き合わせ(人参・椎茸)	ナスの酢味噌和え
	炊き合わせ(高野豆腐・こんにやく)	切干大根と昆布の酢の物	金平ごぼう	ピーマンとツナの和え物	ブロッコリーのおかか和え
パンプキンサラダ	花福豆	マカロニサラダ	オクラとカニカマの酢の物	生姜昆布	
熱量/塩分	515kcal 4.2g	463kcal 2.9g	450kcal 3.0g	458kcal 2.9g	465kcal 3.6g
アレルギー	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,えび,かに

週平均 熱量 470kcal 塩分 3.3g

2024年4月15日(月)~4月19日(金)

お弁当コース	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	天ぷら(エビ、かき揚げ)	鶏の生姜焼き	赤魚のみりん風味焼き	牛肉のピビンバ風	白身魚のパン粉焼き
	こんにやくとメンマの甘辛炒め	平春雨と野菜の炒め物	しろ菜の煮びたし	ピーマンとウインナーの炒め物	ポテトのレモン風味炒め
	チンゲン菜の錦糸和え	きくらげの煮物	根菜の甘酢炒め	ナスの中華だれ	ほうれん草としめじのごま和え
	イタリアン野菜のピクルス	ブロッコリーのタルタルサラダ	大学芋	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	大根サラダ(中華風)
	葉大根のおかか和え	野沢菜漬け	玉葱ときゅうりの和え物	しば漬け	うぐいす豆
	ごはん	ごはん	しそ風味ひじきごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	460kcal 1.6g	474kcal 1.6g	443kcal 1.9g	561kcal 2.7g	480kcal 1.5g
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦

週平均 熱量 484kcal 塩分 1.9g

食べごたえ4品コース	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	豆腐のひき肉包み揚げ天	八宝菜	塩唐揚げ	マスの金山寺味噌焼き	豚肉と野菜の炒め物
	豚肉と昆布の炒め煮	コーンバターフライ	あさりとしんじょうが芋のミートソース	肉巻の甘酢あんかけ	海鮮しゅうまい
	チンゲン菜の錦糸和え	れんこん金平	キャベツの洋風煮	いんげんと玉子の炒め物	小松菜とツナの煮物
	大根なます	紅あずまのサラダ	かぼちゃサラダ	わかめと竹輪の生姜マヨ和え	ポテトサラダ
熱量/塩分	530kcal 1.7g	360kcal 2.3g	492kcal 2.8g	366kcal 3.0g	352kcal 2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦	乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび・かに

週平均 熱量 420kcal 塩分 2.5g

カロリーサポートコース	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	
	天ぷら(エビ、じゃが芋、ナス、蓮根)	たらのレモンマヨソース	豚肉とキャベツの甘味噌炒め	あさりのトマトチャウダー	鶏のから揚げ	
	牛肉とエリンギの炒め物	鶏とさつま芋の甘辛炒め	高野豆腐の煮物	ピーマンの肉詰めフライ	魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め	
	ブロッコリーのおかか和え	人参としらすの炒め煮	竹輪と玉葱の煮物	チンゲン菜とひき肉の炒め物	白菜と昆布の煮物	
	切干大根のサラダ	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	かぼちゃサラダ	野菜のピクルス	ポテトサラダ	
	熱量/塩分	312kcal 2.3g	240kcal 2.3g	297kcal 1.6g	283kcal 2.2g	279kcal 2.0g
	アレルギー	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 282kcal 塩分 2.1g

※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!

2024年4月8日

No. 16

組合員様からこのようなご質問がありました

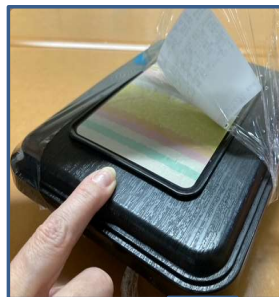
《回答》

《ご質問》
ラップ包装をはがすときに、お弁当を傾けてしまい、汁がこぼれてしまいました。こぼれない開け方はないでしょうか？

①平らな食卓などに置き、片方の手で弁当箱を押さえます

②もう片方の手指でラップの重なっている部分をつかみます

③ラップを上に向けて引っ張ると、簡単に破れます



④破れたところを上に向けて引っ張ると、開けやすいです。一度お試しください。

《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日以上をお願いいたします。

■お声を聞かせてください

キリトリ線

【1】ご利用のコースを教えてください

- 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】今週おいしかった献立を教えてください

【3】今週おいしくなかった献立を教えてください

【4】今後入っていたらうれしい献立を教えてください

ご意見・ご要望欄 (その他何でもご自由にご記入下さい)

組合員コード		TEL	
お名前			

20240415-0419

組合員様へのお知らせ

夕食ぱらすお届け予定表

※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

お届曜日 (金曜日)	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
土日用冷凍おかず	たらの野菜あんかけ	鮭の湯葉あんかけ	赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き	めばるの竜田揚げ
	豚肉の生姜焼き	牛肉ときのこの炒め物	豚肉と玉子の塩炒め	肉じゃが	ハンバーグ 玉ねぎソース
	糸こんにゃくと竹輪の 甘辛煮	高野豆腐の煮物	ひじきの煮物	冬瓜の かに風味あんかけ	冬瓜の かに風味あんかけ
	フライドポテト	キャベツとコーンの 炒め物	小松菜の煮びたし	豆腐の中華炒め	さつまいもと竹輪の 甘辛煮
	ほうれん草の白和え	揚げと昆布の煮物	れんこんの金平	ほうれん草のおひたし	金平ごぼう
	いんげんのおひたし	春雨の中華和え	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	切干大根とツナの 塩ぼん酢和え	いんげんの白和え
	熱量	359kcal	357kcal	315kcal	357kcal
塩分	2.4 g	1.9 g	1.8 g	2.6 g	2.5 g
アレルギー	小麦、卵	小麦	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	かに、小麦、卵、乳

お届曜日 (金曜日)	
パンいろいろセット	パンセット2(メロンパン/小倉小町/ デニッシュミルク/毎日クロワッサン2)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆

お届曜日 (金曜日)	
朝食パンセット	毎日クロワッサン 8個
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆

お届曜日	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)
	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
サンドイッチ	ジュシーハムサンド	バラエティ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
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届曜日 (火曜日、金曜日)	4月16日(火)		4月19日(金)	
	天ぷらうどん		きつねそば	
アレルギー	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		

【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いております。
・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。

お届曜日 (金曜日)	冷凍お手軽ランチ2種セット		
	献立①	献立②	
冷凍お手軽ランチ2種セット	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
	アレルギー	えび、小麦、卵	小麦、卵、乳

【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



キリトリ線