

2024年 おおさかパルコープ食サポート・献立表

おかず6品コース	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	ブルコギ風牛肉の炒め物	あさりのトマトチャウダー	豚肉のマーマレード炒め	ホキのオニオンソース	鶏のくわ焼き
	たらのフライ	つくねの大葉巻き	ほっけと生姜のすり身揚げ	すき焼き風コロッケ	エビと野菜の中華炒め
	いんげんと玉子の炒め物	ナスと玉葱のぼん酢和え	マカロニのミートソース和え	ほうれん草としめじのおひたし	油揚げの味噌炒め
	しんじょうの煮物	ミックス野菜のごま和え	れんこんの煮物	キャベツとウインナーの炒め物	小松菜としらすのおひたし
	ピーマンの昆布和え	切干大根のサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	かぼちゃとレーズンのサラダ	きのこのマリネ
	きゅうり漬け	金時豆	高菜漬け	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮
	熱量/塩分	379kcal 3.1g	391kcal 3.5g	372kcal 2.5g	354kcal 2.5g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび

週平均 熱量 380kcal
塩分 3.0g

おかず4品コース	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	豚肉のチンジャオロース風	ブリの照り焼き	牛肉のブルコギ	カレーのチリソース	チキンカレー
	豆腐とチキン揚げ	とんべい焼き風	エビとチンゲン菜の炒め物	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	アサリと野菜の甘酢炒め
	人参とさつまあげのきんぴら	和風スパゲティ	筍とこんにやくの高菜炒め	ピーマンのおかか浸し	もやしとあげのオイスターソース炒め
	きゅうりとわかめの酢の物	切干大根のごま和え	枝豆ポテトサラダ	わかめの煮物	パンプキンサラダ
熱量/塩分	364kcal 2.2g	423kcal 2.3g	332kcal 2.5g	330kcal 2.4g	356kcal 3.0g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

週平均 熱量 361kcal
塩分 2.5g

ときめき御膳コース	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	八宝菜	鶏のオイスターマヨネーズ	シイラの南蛮たれがけ	豚の梅風味炒め	マスの塩焼き
	厚あげの甘辛牛肉がけ	アサリと野菜の中華炒め	とんべい焼き風	明石焼き	鶏ミンチの豆乳みそ炒め
	小松菜とコーンのバター醤油炒め	ほうれん草のクリームスパゲティ	白菜とコーンの中華煮	厚あげの煮物	こつぶあげの玉子とじ煮
	さつまいもと枝豆のサラダ	タラモサラダ	ナスのおろし煮	チンゲン菜のお浸し	わかめとカニカマの和え物
	ピーマンともやしの炒め物	もやしとベーコンの炒め物	キャベツとわかめのツナ和え	オクラとしらすの和え物	炊き合わせ(高野豆腐・ふき)
	いんげんと塩昆布の和え物	ふきとこんにやくの味噌がけ	里芋のわさびマヨネーズ和え	いんげんのマヨネーズサラダ	菜の花とささみのマヨネーズ和え
	大根の甘酢漬け	金時豆	きのこ金平	ツナとごぼうのきんぴら	きのこれんこんの梅和え
キャベツときこの塩麹炒め	じゃこおろし	きゅうりとハムの中華サラダ	春雨の酢の物	ひじきの和え物	
熱量/塩分	433kcal 3.2g	526kcal 3.2g	494kcal 4.2g	466kcal 3.4g	437kcal 3.6g
アレルギー	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに

週平均 熱量 471kcal
塩分 3.5g

2024年4月22日(月)~4月26日(金)

お弁当コース	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	ブルコギ風牛肉の炒め物	あさりのトマトチャウダー	豚肉のマーマレード炒め	ホキのオニオンソース	鶏のくわ焼き
	いんげんと玉子の炒め物	ナスと玉葱のぼん酢和え	マカロニのミートソース和え	ほうれん草としめじのおひたし	油揚げの味噌炒め
	しんじょうの煮物	ミックス野菜のごま和え	れんこんの煮物	キャベツとウインナーの炒め物	小松菜としらすのおひたし
	ピーマンの昆布和え	切干大根のサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	かぼちゃとレーズンのサラダ	きのこのマリネ
	きゅうり漬け	金時豆	高菜漬け	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮
	ごはん	ごはん	ごはん	五目ごはん	ごはん
	熱量/塩分	501kcal 2.4g	496kcal 2.0g	491kcal 1.7g	460kcal 2.9g
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	卵・乳・小麦	小麦

週平均 熱量 490kcal
塩分 2.2g

食べごたえ4品コース	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	あじの塩焼き	鶏肉のマヨパン粉焼き	シイラのピリ辛トマトソース	豚肉と野菜のたらこ風味	牛肉とナスの炒め物
	かぼちゃコロッケ	お魚厚揚げの煮物	豚肉とれんこんの炒め物	ハムカツ	いわしのつみれ揚げ
	チンゲン菜とかにかまのおひたし	人参とベーコンの洋風炒め	ポテトのコーンポタージュ風味	にらと玉子の炒め物	油揚げのケチャップ炒め
	細切りごぼうサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	菜の花と筍の和え物	豆サラダ	もやしときゅうりの中華和え
熱量/塩分	451kcal 2.5g	426kcal 3.2g	416kcal 2.3g	395kcal 2.2g	413kcal 2.4g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦

週平均 熱量 420kcal
塩分 2.5g

カロリーサポートコース	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	赤魚のみぞれあん	豚肉の生姜炒め	さばの塩焼き	鶏天のおかか葱ソース	サーモンフライ
	肉しゅうまい	ほたてクリーミーコロッケ	牛肉とメンマの煮物	すり身天煮	鶏とごぼうの炒め物
	ヤングコーンの甘酢炒め	ひじき煮	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	人参しりしり	いんげんとしらすの炒め煮
	キャベツとチーズのサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	チンゲン菜とかにかまのおひたし	豆サラダ	もやしときゅうりの中華和え
	熱量/塩分	307kcal 1.8g	284kcal 1.7g	309kcal 1.4g	248kcal 1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・小麦	卵・小麦

週平均 熱量 285kcal
塩分 1.8g

※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!

2024年4月15日

No. 17

5/20 (月) ~
新登場

やわらかコース

本体2,800円(税込3,024円)※5日分の価格



「噛む力が弱くなってきた。」「もう少しやわらかい方が好き」というお声を以前から頂いておりましたが、ようやくそのお声にお応えできるようになりました。量は少なめ、返却不要の容器を使用します。舌でつぶせるほどではありませんが、やわらかめです。加熱時間を長めにしたり、薄くスライスしたり工夫してお作りします。やわらかさの感じ方は個人差がありますので、あらかじめご了承ください。(企画担当！)

2024年5月20日(月)から配達スタート!
開始までもうしばらくお待ちください



<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日以上でお願いいたします。

■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			

20240422-0426

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/yushokku/menu.html



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
	ぶりのおろしソースがけ	赤魚のみりん焼き	めばるの揚げびたし	カレーのゆず胡椒ソース	あじのトマトマリネ
	豚肉とごぼうの実山椒炒め	鶏肉の中華あんかけ	ハンバーグデミグラスソース	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉の香草焼き
	高野豆腐の煮物	ほうれん草とカニカマのおひたし	豆腐とツナのチャンプル	高野豆腐と野菜の煮物	かぼちゃと椎茸の含め煮
	じゃがいものツナ煮	なすの煮物	さつまいもとさつま揚げの煮物	じゃがいものおかか和え	ほうれん草のオイスターソース炒め
	茄子の味噌煮込み	炒り豆腐	小松菜のソテー	キャベツとベーコンの炒め物	カリフラワーのサラダ
	おくらのおひたし	ピーマンの味噌炒め	切干大根の煮物	ひじきの煮物	れんこんのごま和え
熱量	431kcal	379kcal	330kcal	317kcal	355kcal
塩分	2.6 g	2.2 g	2.2 g	2.8 g	1.7 g
アレルゲン	小麦	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

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	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26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	たっ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	4月23日(火)	4月26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

【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

【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