

おかず 6品 コース	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	牛肉とじゃが芋の炒め物	あじの香草焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き	かれいのオニオンソース	デミソースハンバーグ
	野菜の彩りしんじょう煮	ピーマンの肉詰めフライ	豆腐とあさりの深川煮	豚すき煮	黒はんぺんフライ
	ねぎ焼き	ナスと玉葱のぼん酢和え	東村山黒焼きそば	ほうれん草ベーコン炒め	小松菜と豚肉の煮物
	いんげんとしらすの炒め煮	チンゲン菜としめじの煮びたし	くわいのかつお風味	玉子焼	ポテトのコーンポタージュ風味
	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	もやしと根菜のサラダ	イタリアン野菜のごま和え
	桜大根漬け	野沢菜昆布	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物
	<b>熱量/塩分</b>	386kcal 2.8g	389kcal 2.5g	342kcal 3.2g	355kcal 1.9g
<b>アレルギー</b>	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	376kcal	<b>塩分</b>	2.6g

お弁当 コース	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	牛肉とじゃが芋の炒め物	あじの香草焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き	かれいのオニオンソース	デミソースハンバーグ
	ねぎ焼き	ナスと玉葱のぼん酢和え	東村山黒焼きそば	ほうれん草ベーコン炒め	小松菜と豚肉の煮物
	いんげんとしらすの炒め煮	チンゲン菜としめじの煮びたし	くわいのかつお風味	玉子焼	ポテトのコーンポタージュ風味
	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	もやしと根菜のサラダ	イタリアン野菜のごま和え
	桜大根漬け	野沢菜昆布	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物
	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
	<b>熱量/塩分</b>	512kcal 2.0g	503kcal 1.9g	469kcal 1.6g	525kcal 2.3g
<b>アレルギー</b>	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	501kcal	<b>塩分</b>	1.9g

おかず 4品 コース	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	ハンバーグ デミソース	タチウオの煮付け	鶏天	アジの塩麴焼き	豚肉の生姜焼き
	カニ玉風オムレツ	コーン入りさつまあげの煮物	大根の鮭玉子あんかけ	照り焼き肉団子	サーモンマヨフライ
	チンゲン菜とあげの煮浸し	きんぴらごぼう	小松菜と人参のお浸し	ピーマンともやしの炒め物	卵の花
	白菜人参サラダ	もやしとわかめの酢の物	バジルポテトサラダ	菜の花の白だし和え	マカロニサラダ
<b>熱量/塩分</b>	360kcal 2.8g	324kcal 2.0g	397kcal 2.6g	355kcal 2.1g	420kcal 3.6g
<b>アレルギー</b>	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	371kcal	<b>塩分</b>	2.6g

食べ こたえ 4品 コース	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	かれいの甘酢あんかけ	牛肉と野菜の中華オイスター炒め	ミックスフライ(エビ,たら,クレーミーコロッケ)	ハニーマスタードチキン	豚肉のハヤシソース
	鶏のねぎ塩炒め	枝豆入りしんじょうの煮物	豚のチリコンカン風味炒め物	金平ごぼう入りちぎり揚げ	生姜メンチカツ
	しろ菜の煮びたし	スクランブルエッグ	ほうれん草ベーコン炒め	平春雨の炒め物	竹輪の青さマヨ炒め
	ツナコーンサラダ	千切りポテトサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	野菜のごま和え	大根と海藻の香味サラダ
<b>熱量/塩分</b>	422kcal 2.1g	361kcal 2.5g	454kcal 2.3g	406kcal 2.4g	465kcal 2.7g
<b>アレルギー</b>	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	422kcal	<b>塩分</b>	2.4g

ときめき 御膳	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	カレイの塩昆布あんかけ	豚の香味だれがけ	アジのみそ幽庵焼き	牛のオイスター炒め	タチウオの天ぷら
	ねぎ焼き	厚揚げのきのこあんかけ(アサリ)	コロッケ	エビと野菜の甘酢炒め	きのこ麻婆
	春雨の味噌風味炒め	たまごと野菜の中華炒め	和風スパゲティ	ジャーマンポテト	ひじき煮
	高野豆腐と人参の煮物	ナスの田楽	ごぼうのナムル	人参しりしり	竹の子わかめ和え
	明太マカロニサラダ	大根とちくわの煮物	わかめとカニカマの和え物	炊き合わせ(がんも・椎茸)	小松菜と玉ねぎのポン酢和え
	もやしの梅おかか和え	なめこと小松菜のお浸し	キャベツとひき肉の中華炒め	ふろふき大根	炊き合わせ(こんにやく・人参)
	玉ねぎとツナの中華和え	生姜昆布	いんげんのしそおかか和え	ひじきと根菜のサラダ	ブロッコリーのカニカマあんかけ
	ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め	キャベツとハムのサラダ	さつまいもサラダ	オクラとなめたけの和え物	もずくの酢の物
<b>熱量/塩分</b>	462kcal 2.6g	498kcal 4.6g	507kcal 3.9g	475kcal 4.4g	436kcal 2.6g
<b>アレルギー</b>	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,落花生	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,かに
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	475kcal	<b>塩分</b>	3.6g

カロリー サポート コース	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	あじのさんが焼き	プルコギ風牛肉の炒め物	ほっけの塩焼き	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	白身フライのビスク風ソース
	ささみカツ	ブロッコリーとエビの炒め物	豆腐チャンプル	たこ団子の煮物	豚肉の高菜炒め
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	山菜と油揚げの煮物	ピーマンとウインナーの炒め物	糸こんにやくのたらこ炒め	里芋の煮物
	ツナコーンサラダ	紫キャベツと玉葱のピクルス	ブロッコリーとかにかまのサラダ	人参と蒸し鶏のサラダ	枝豆の白和え
<b>熱量/塩分</b>	331kcal 2.0g	242kcal 2.4g	281kcal 1.5g	225kcal 1.8g	317kcal 1.8g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・小麦	乳・小麦・えび
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	279kcal	<b>塩分</b>	1.9g

やわらか コース	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	天ぷら盛合せ	肉じゃが	アジの塩焼	マーボー豆腐	アカウオの煮つけ
	大根とあげの煮物	磯辺玉子焼	大根と大根菜の煮物	エビしんじょう	手作りポテトサラダ
	オクラといんげんの梅和え	うずら豆	白和え	ちくわのレモンマヨ和え	大根なます
	ひじきとミンチの炒め物	ほうれん草の煮浸し	じゃがいものトマトソース煮	お麩と小松菜のあつさり煮	白菜とツナの煮物
	<b>熱量/塩分</b>	260kcal 2.0g	234kcal 2.3g	165kcal 1.5g	314kcal 1.8g
<b>アレルギー</b>	小麦・卵・えび・かに	小麦・卵	小麦	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳
<b>週平均</b>		<b>熱量</b>	227kcal	<b>塩分</b>	1.8g



# 生協の夕食サポート

## ニュース ぽるちゃんは行く!

2024年5月13日

# No. 21

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！)



組合員様へのお知らせ

今回より裏面右下にやわらかコースの献立を追加しております。



### <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。

■お声を聞かせてください。ご記入後、配達員に直接お渡し頂くか、保冷箱の中に入れてご提出下さい

【1】ご利用のコースを教えてください キリトリ線

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

やわらか

【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			

20240520-0524

## 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
	鮭の湯葉あんかけ	赤魚の天ぷら ボン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き	めばるの竜田揚げ	ぶりのおろしソースがけ
	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	豚肉とごぼうの 実山椒炒め
	高野豆腐の煮物	ひじきの煮物	冬瓜の かに風味あんかけ	いんげんの白和え	高野豆腐の煮物
	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	じゃがいものツナ煮
	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	茄子の味噌煮込み
	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	冬瓜の かに風味あんかけ	おくらのおひたし
熱量	357kcal	315kcal	357kcal	311kcal	431kcal
塩分	1.9 g	1.8 g	2.6 g	2.5 g	2.6 g
アレルギー	小麦	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	かに、小麦、卵、乳	小麦

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)
アレルギー	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
アレルギー	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	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24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
アレルギー	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	5月21日(火)	5月24日(金)
	中華そば	きつねうどん
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、ごま	小麦、さば、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
アレルギー	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・やわらか→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

※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.parcop.or.jp/yushokumenue.html



キリトリ線