

おかず 6品 コース	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	サーモンフライ	鶏肉の肉味噌だれ	たらの レモンマヨソース	豚肉の生姜炒め	シーフードカレー
	豚肉と れんこんの炒め物	魚肉ソーセージの 炒め物	アスパラ入り クリーミーコロッケ	お魚厚揚げの煮物	牛肉と玉葱の塩炒め
	和風野菜炒め	しろ菜の煮びたし	スクランブルエッグ	平春雨と 野菜の炒め物	ごぼうの中華炒め
	ブロッコリーの ごま和え	きくらげの煮物	チンゲン菜と 竹輪の和え物	しゅうまい	がんもの煮物
	大根なます	千切り ポテトサラダ	人参と 蒸し鶏のサラダ	マカロニサラダ	里芋の 赤しそマヨ和え
	黒豆	きゅうり漬け	わかめと しらすの和え物	いんげんの昆布和え	福神漬け
<b>熱量/塩分</b>	416kcal 2.1g	349kcal 3.6g	388kcal 2.7g	346kcal 2.6g	372kcal 3.5g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 374kcal	<b>塩分</b> 2.9g	

お弁当 コース	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	サーモンフライ	鶏肉の肉味噌だれ	たらの レモンマヨソース	豚肉の生姜炒め	シーフードカレー
	和風野菜炒め	しろ菜の煮びたし	スクランブルエッグ	平春雨と 野菜の炒め物	ごぼうの中華炒め
	ブロッコリーの ごま和え	きくらげの煮物	チンゲン菜と 竹輪の和え物	しゅうまい	がんもの煮物
	大根なます	千切り ポテトサラダ	人参と 蒸し鶏のサラダ	マカロニサラダ	里芋の 赤しそマヨ和え
	黒豆	きゅうり漬け	わかめと しらすの和え物	いんげんの昆布和え	福神漬け
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	もち麦入りごはん
<b>熱量/塩分</b>	513kcal 1.3g	461kcal 1.9g	477kcal 2.3g	480kcal 1.8g	429kcal 2.3g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 472kcal	<b>塩分</b> 1.9g	

おかず 4品 コース	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	エビのチリソース添え	牛皿風	シイラの香草焼き	酢鶏	サバの煮付け
	鶏ひき肉とチンゲン菜の 炒め物	干しエビと白菜の炒め物	お芋のカレーそばろ	アサリとキャベツの炒め物	大根の中華そばろ
	きのこの バター醤油風味炒め	ほうれん草の クリームスパゲティ	玉子と野菜の炒め物	ナスの田楽	きんぴらこんにやく
しそポテトサラダ	もやしの梅おかか和え	いんげんの マヨネーズサラダ	ひじきと根菜のサラダ	もやしのマヨネーズ和え	
<b>熱量/塩分</b>	333kcal 2.3g	400kcal 2.2g	320kcal 1.8g	415kcal 3.4g	342kcal 1.3g
<b>アレルギー</b>	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 362kcal	<b>塩分</b> 2.2g	

食べ ごたえ 4品 コース	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	タンドリーチキン	あじ大葉フライ	豚すき煮	マスの塩焼き	根菜入り つくねハンバーグ
	ポテトとエビの コチュマヨ和え	豚肉と春雨の坦々風	イカフライ	鶏と野菜の炒め物	野菜コロッケ
	ほうれん草と ひき肉の和え物	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	小松菜と ツナの煮物	チンゲン菜の 錦糸和え	いんげんと ベーコンの炒め物
玉葱と 枝豆の酢の物	切干大根のサラダ	さつま芋と レーズンのサラダ	細切り ごぼうサラダ	イタリアン野菜の ごまマヨ和え	
<b>熱量/塩分</b>	465kcal 2.4g	405kcal 2.6g	424kcal 1.2g	413kcal 2.2g	393kcal 2.5g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 420kcal	<b>塩分</b> 2.2g	

ときめき 御膳	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	鶏の南蛮たれがけ	八宝菜(アサリ)	豚の チンジャオロース風	白身魚(メルルーサ)の 照り焼き	牛の柳川風
	豆腐とカニカマの 玉子とじ	春巻き	干しエビと白菜の 炒め物	ハンバーグ 和風玉葱ソース	大根のアサリアんかけ
	ナスとこんにやくの 味噌がけ	小松菜と鮭のお浸し	たらこスパゲティ	きのこの バター醤油風味炒め	れんこんとそばろの カレー炒め
	キャベツの ごまマヨネーズ和え	もやしとあげの オイスターソース炒め	切干大根とひじきの 煮物	大根とじゃこのポン酢 和え	枝豆ポテトサラダ
	春雨の梅和え	炊き合わせ (がんも・さつまいも)	マカロニサラダ	ナスの中華風揚げ浸し	小松菜ときのこの 煮浸し
	里芋煮	玉ねぎとベーコンの 炒め物	椎茸とふきの煮物	里芋の味噌がけ	キャベツとコーンの 豆乳炒め
	ピーマンのおかか浸し	オクラとなめこの さっぱり和え	オクラとカニカマの 酢の物	長芋の梅和え	ブロッコリーの みそマヨネーズ和え
花福豆	枝豆と昆布の白和え	チンゲン菜と人参の お浸し	ほうれん草とベーコンの 中華煮	切干大根と昆布の 酢の物	
<b>熱量/塩分</b>	504kcal 3.6g	476kcal 4.0g	468kcal 3.1g	463kcal 4.5g	469kcal 4.3g
<b>アレルギー</b>	かに,小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 476kcal	<b>塩分</b> 3.9g	

カロリー サポート コース	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	牛肉とチンゲン菜の 中華炒め	赤魚の バター醤油焼き	マーボー豆腐	さわらの 和風南蛮漬け	鶏肉の生姜焼き
	イカフリッター (青さ風味)	鶏と野菜の 味噌炒め	とうもろこしの 香ばし揚げ	豚肉と野菜の 青しそ風味	水餃子の みぞれあん
	がんもの煮物	しろ菜の煮びたし	きくらげの煮物	人参としらすの 炒め煮	小松菜と もやしのおひたし
大学芋	ブロッコリーの タルタルサラダ	野菜の オレンジ風味マリネ	糸昆布のサラダ	イタリアン野菜の ごまマヨ和え	
<b>熱量/塩分</b>	289kcal 1.6g	299kcal 2.4g	281kcal 1.9g	289kcal 1.3g	257kcal 1.8g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 283kcal	<b>塩分</b> 1.8g	

やわらか コース	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	豚肉のオイスター炒め	エビマヨ	デミグラスハンバーグ	白身魚(ホキ)の照り焼	親子煮
	焼売	春雨と野菜の中華炒め	野菜のコンソメ煮	カレーコロッケ	炊き合わせ (がんも・わかめ)
	かぼちゃサラダ	黒豆	キャロットラペ	大根の赤しそふりかけ和え	ちくわと小松菜の からし酢みそ和え
大根のあっさり煮	チンゲン菜のお浸し	ほうれん草とじゃがいも のソテー	ひじき煮	あげと昆布の煮物	
<b>熱量/塩分</b>	272kcal 1.6g	301kcal 1.6g	288kcal 1.6g	256kcal 1.8g	227kcal 2.9g
<b>アレルギー</b>	小麦・卵・乳・かに	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・乳	小麦・卵
		<b>週平均</b>	<b>熱量</b> 269kcal	<b>塩分</b> 1.9g	



# 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20日

# No. 22

「たまには違うお弁当も食べてみたい」という組合員様のリクエストにお応えしました!



## 注文締切が近づいています

【季節のお弁当企画限定】

### あじさい御膳 1,280円(税込1,382円)

◆注文締切: 5月23日(木) 20:00まで

◆お届け日: 6月 6日(木)

※その他、おみそ汁とスープもございます。詳しくはチラシをご覧ください。チラシがまだお手元に届いていない方は、ご連絡ください。

### NEW

5/27(月)の週より、麺コースは温かい麺から、「冷たい麺2日間コース」にかわります。また、「そうめん3日間コース」も新登場いたします。

両コースとも、容器に麺とタレをあけて混ぜるだけで召し上がっていただけます。

消費期限はお届け日含めて2日ありますので、届いた翌日の昼食にも

ご利用いただけます。

### 新登場!

※詳しくは『夕食ぶらす保存版 春夏号』をご覧ください。まだお手元に届いていない方は、ご連絡ください。

■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

- 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			

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



## 夕食ぶらすお届け予定表

お届け日 (金曜日)

献立①	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
	献立②	献立③	献立①	献立②	献立③
赤魚のみりん焼き	めばるの揚げびたし		カレイのゆず胡椒ソース	あじのトマトマリネ	さばの煮付け
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	ごぼう入り肉豆腐
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	じゃがいものカレーコンソメ炒め
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	ブロッコリーのジュレサラダ
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	小松菜と切干大根のごましょうゆ
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	茎わかめの当座煮
熱量	379kcal	330kcal	317kcal	355kcal	311kcal
塩分	2.2 g	2.2 g	2.8 g	1.7 g	2.8 g
アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	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)
アレルギー	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27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	ジュシーハムサンド	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、木曜日: 5/27の週よりお届け曜日が変わりました)

麺コース	5月28日(火)	5月30日(木)
	温玉ぶっかけ 冷やし石臼蕎麦	ミニ炙り焼豚入り 本格冷やし中華
アレルギー	小麦、そば、卵、いか、さば、大豆	小麦、卵、乳、ごま、大豆、豚肉

【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 約1~2分

※カップに入った「酢の物」「サラダ」等は取り出し、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
	5種の天重	焼穴子のちらし寿司
熱量	653kcal	391kcal
塩分	1.3 g	2.0 g
アレルギー	えび、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