

おかず6品コース	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	天ぷら(エビ、蓮根、かぼちゃ、かき揚げ)		チキンのトマトクリームソース		さばの生姜だれ		バラ焼き風炒め物		海鮮ブルコギ風炒め物	
	豚肉とピーマンの甘酢炒め		絹ごし揚げ煮(お好み風)		ささみカツ		ナスとさつま揚げの味噌炒め		肉団子のケチャップ和え	
	もち麩のかにかまあん		ポテトのレモン風味炒め		チンゲン菜と蒲鉾の煮物		人参としらすの炒め煮		小松菜と豚肉の煮物	
	切干大根煮		いんげんと玉子の炒め物		もやしときくらげのピリ辛和え		かぼちゃの煮物		しんじょうの煮物	
	ほうれん草とえのきのおひたし		細切りごぼうサラダ		野菜のマリネ		玉葱とチーズのマスタードサラダ		きゅうりと蒸し鶏のサラダ	
	広島菜漬け		黒豆		高菜玉子		柚子風味きゅうり		桜大根漬け	
熱量/塩分	415kcal	2.4g	422kcal	3.1g	377kcal	1.7g	368kcal	2.8g	379kcal	3.9g
アレルギー	卵・小麦・えび・かに		卵・乳・小麦・えび		卵・小麦		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦・えび	
					週平均	熱量	392kcal	塩分	2.8g	

お弁当コース	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	天ぷら(エビ、かき揚げ)		チキンのトマトクリームソース		さばの生姜だれ		バラ焼き風炒め物		海鮮ブルコギ風炒め物	
	もち麩のかにかまあん		ポテトのレモン風味炒め		チンゲン菜と蒲鉾の煮物		人参としらすの炒め煮		小松菜と豚肉の煮物	
	切干大根煮		いんげんと玉子の炒め物		もやしときくらげのピリ辛和え		かぼちゃの煮物		しんじょうの煮物	
	ほうれん草とえのきのおひたし		細切りごぼうサラダ		野菜のマリネ		玉葱とチーズのマスタードサラダ		きゅうりと蒸し鶏のサラダ	
	広島菜漬け		黒豆		高菜玉子		柚子風味きゅうり		桜大根漬け	
	わかめごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
熱量/塩分	461kcal	2.5g	559kcal	2.3g	500kcal	1.3g	443kcal	1.8g	425kcal	2.5g
アレルギー	卵・小麦・えび・かに		卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦		卵・小麦・えび	
					週平均	熱量	478kcal	塩分	2.1g	

おかず4品コース	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・かぼちゃ)		鶏肉のハニーマスタード		サワラの塩麹焼き		豚肉の生姜焼き		マスの煮付け	
	豚肉の梅風味炒め		山芋のとろっと焼き		照り焼き肉団子		しゅうまいのカニカマあんかけ		ウィンナーと玉子の中華炒め	
	ポテト明太バター和え		きんぴらごぼう		細切昆布煮		人参とさつまあげのきんぴら		焼きそば	
なます		玉ねぎとツナの中華和え		さつまいもサラダ		きのここれんこんの梅和え		白菜のわさびチーズマヨネーズ		
熱量/塩分	350kcal	2.8g	395kcal	2.9g	373kcal	2.4g	358kcal	3.1g	336kcal	3.1g
アレルギー	えび,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		えび,かに,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳	
					週平均	熱量	362kcal	塩分	2.9g	

食べごたえ4品コース	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ)		肉じゃが		豚肉と野菜の柚子味噌炒め		チキン南蛮		マスのごま醤油焼き	
	豚肉とチンゲン菜の中華炒め		ベーコンフライ(トマト風味)		いわしつみれの煮物		姫高野の煮物		鶏のねぎ塩炒め	
	ポテトのオーロラソース和え		しろ菜の煮びたし		白菜と昆布の煮物		ごぼうの中華炒め		ほうれん草となめこのおひたし	
春雨サラダ(しそ風味)		魚肉ソーセージのサラダ		かぼちゃと枝豆のサラダ		大根と海藻の香味サラダ		キャベツとチーズのサラダ		
熱量/塩分	371kcal	2.0g	472kcal	2.1g	386kcal	2.2g	503kcal	3.5g	373kcal	1.8g
アレルギー	卵・小麦・えび		卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦	
					週平均	熱量	421kcal	塩分	2.3g	

ときめき御膳	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	とんかつ		タチウオの煮付け		牛とコーンの醤油だれがけ		アカウオのみりん風味焼き		鶏のトマトソースがけ	
	アサリとチンゲン菜の炒め物		ソーセージ(マスタード)		野菜しんじょう		甘辛チキン		イワシのつみれ煮	
	コーン入りさつまあげの煮物		焼きそば		れんこんとそぼろのカレー炒め		春雨の炒め物		きんぴらごぼう	
	切干大根とひじきの煮物		小松菜と人参の煮浸し		ナスの生姜かつお和え		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		ブロッコリーのたまごとじ	
	枝豆ポテトサラダ		コールスローサラダ		さつまいもの煮物		里芋の味噌がけ		キャベツとカニカマの豆乳サラダ	
	きのこ人参の炒め物		チンジャオこんにやく		ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え		高野豆腐の煮物		ちくわのしそマヨネーズ和え	
	ピーマンと玉葱の酢の物		炊き合わせ(大根・人参)		きのこのナムル		白菜とあげの煮浸し		エリンギと玉葱の炒め物	
高菜の漬物		うぐいす豆		きゅうりとわかめの酢の物		雷こんにやく		なます		
熱量/塩分	470kcal	3.0g	478kcal	4.1g	428kcal	3.1g	430kcal	2.7g	486kcal	3.8g
アレルギー	かに,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		かに,小麦,卵,乳	
					週平均	熱量	458kcal	塩分	3.3g	

カロリーサポートコース	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	天ぷら(エビ、蓮根、ナス、かぼちゃ)		チキンカツ		ロールキャベツのコンソメ煮		かれいのチリソース		牛肉とチンゲン菜の中華炒め	
	豚肉とキャベツの甘味噌炒め		高野豆腐の煮物		あさりと野菜の韓国風味炒め		根菜と豚肉のしぐれ煮		白はんぺんフライ	
	糸昆布の子和え		にらと玉子の炒め物		くわいの甘酢炒め		しろ菜の煮びたし		人参とベーコンの洋風炒め	
ほうれん草と蒲鉾のおひたし		魚肉ソーセージのサラダ		かぼちゃと枝豆のサラダ		大根と白菜の柚子風味		ヤングコーンのピクルス		
熱量/塩分	323kcal	1.5g	257kcal	2.1g	227kcal	1.7g	318kcal	1.9g	271kcal	1.8g
アレルギー	小麦・えび		卵・乳・小麦・えび		卵・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦	
					週平均	熱量	279kcal	塩分	1.8g	

やわらかコース	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
	肉じゃが		ミックスフライ		鶏のみそ煮		アカウオのクリーミーソース		豚肉と小松菜の煮物	
	磯辺玉子焼・ビーフン		白菜とあげの煮物		豆腐のそぼろあんかけ		ミニハンバーグ		ほうれん草の玉子炒め	
	大根の赤しそふりかけ和え		ほうれん草とえのきのレモン醤油和え		黒豆		玉ねぎとツナのレモン風味マリネ		彩りマカロニ	
わかめと椎茸の佃煮		里芋スライス煮		お麩と小松菜のあっさり煮		大根のあっさり煮		玉ねぎのおかか炒め		
熱量/塩分	203kcal	2.3g	307kcal	1.5g	191kcal	1.4g	282kcal	2.4g	275kcal	1.6g
アレルギー	小麦・卵・乳		小麦・卵・乳・えび		小麦・卵		小麦・卵・乳・かに		小麦・卵・乳	
					週平均	熱量	252kcal	塩分	1.8g	



生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く!

2024年9月9日

No. 38

夕食ぷらす(サイドメニュー)秋冬号へ変更します! ※9/30(月)お届け分より

「夕食ぷらす」とは、お弁当に「ぷらす」してお届けするサイドメニューのことです。秋冬号では冷たい麺コースが温かい麺コースにかわります。新商品「スープコース」「おまかせパンセット」を載せてあります。パンフレットを今週配布予定です。ぜひご覧ください!!



組合員様へのお知らせ

夕食サポートご利用ルールについて

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

- 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	
お名前	

20240916-0920

夕食ぷらすお届け予定表

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
	さわらの塩こうじ漬け焼き	鮭の塩焼き	カレーの香味焼き	さばの味噌煮	ホキの磯天和風あん
	鶏肉の酢豚風	鶏肉の梅みそだれ	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ 彩り野菜ソース	牛肉の炒め物 (トマト風味)
	ジャーマンポテト	高野豆腐の炊き合わせ	ほうれん草の白和え	かぼちゃとおくらの煮物	白菜の煮びたし
	キャベツとコーンの炒め物	小松菜のおひたし	若竹煮	ツナと白菜の炒め煮	高野豆腐の煮物
	もちふの玉子とじ	さつまいもの甘辛和え	れんこんの甘辛煮	ひじきの煮物	茄子の生姜醤油
	おくらのごま和え	切干大根の煮物	梅しそめん	チャプチェ	いんげんの和え物
熱量	365kcal	383kcal	350kcal	320kcal	360kcal
塩分	2.1 g	2.1 g	3.0 g	2.4 g	2.2 g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦	小麦、卵	小麦、乳	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1 (小倉小町 1 デニッシュバター 1 メープルワッフル1 毎日クロワッサン1 黒糖クロワッサン1)
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

サンドイッチ	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)
	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
	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、木曜日: 2024/5/27の週よりお届曜日が変わりました)		
麺コース	9月17日(火)	9月19日(木)
	温玉ちく天うどん	ミニねばねばとろろ石臼蕎麦
アレルギー	小麦・卵・乳・えび・かに・大豆	小麦・そば・卵・さば・大豆・やまいも

【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。

お届曜日 (金曜日)		
冷凍お手軽ランチ2種セット	献立①	献立②
	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

※献立表はおおさかパルコープのホームページからご覧いただけます

