

おかず 6品 コース	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25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		ハニーマスタード チキン	
	たらのフライ		つくねの大葉巻き		とうもろこしの 香ばし揚げ		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		くわいの甘酢炒め		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		広島菜漬け		大根の 赤しそ和え		さつま芋の甘煮	
熱量/塩分	380kcal	3.1g	401kcal	3.7g	317kcal	2.1g	315kcal	2.5g	398kcal	3.1g
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	362kcal	塩分	2.9g	

おかず 4品 コース	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
	豚肉の チンジャオロース風		ブリの照り焼き		牛肉のプルコギ		エビと野菜の卵とじ		チキンカレー	
	豆腐とカニカマの 玉子とじ		豆腐とチキン揚げ		大根のアサリあんかけ		コロッケ		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		卵の花		高野豆腐の煮物		ごぼうとこんにゃくの 甘辛煮	
	菜の花の白だし和え		れんこんとわかめの シーザー和え		カリフラワーの 柚子胡椒マリネ		小松菜とツナの 塩昆布和え		パンプキンサラダ	
熱量/塩分	342kcal	2.5g	390kcal	1.7g	340kcal	2.9g	398kcal	3.0g	333kcal	3.0g
アレルギー	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	
						週平均	熱量	361kcal	塩分	2.6g

ときめき御膳	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え		豚の梅風味炒め		シイラの南蛮たれがけ		鶏の オイスターマヨネーズ		八宝菜(エビ)	
	厚あげの甘辛牛肉がけ		エビと野菜の中華炒め		チャーシューと大根煮		ちゃんぽん風炒め		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		高野豆腐の玉子とじ		ミートスパゲティ		れんこんとちくわの バター風味炒め		糸こんにゃくと さつま揚げの甘辛炒め	
	さつまいもと枝豆の サラダ		青梗菜の煮浸し		コーヒー甘煮豆		白菜と揚げの煮浸し		わかめとカニカマの 和え物	
	ピーマンともやしの 炒め物		じゃこおろし		キャベツとわかめの ツナ和え		しそポテトサラダ		炊き合わせ (高野豆腐・人参)	
	ちくわとわかめの キムチ風味		いんげんの マヨネーズサラダ		里芋の わさびマヨネーズ和え		ふきとこんにゃくの 味噌がけ		バジルカルボナーラ サラダ	
	オクラとカニカマの 酢の物		ツナとごぼうのきんぴら		きのこ金平		いんげんと塩昆布の 和え物		ほうれん草ときのこの 煮物	
	卵の花		切干大根と昆布の 酢の物		きゅうりとハムの 中華サラダ		ひじきの和え物		オクラとしらすの和え物	
熱量/塩分	424kcal	3.2g	413kcal	4.1g	509kcal	3.3g	505kcal	3.3g	473kcal	4.1g
アレルギー	かに,小麦,卵,乳		えび,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		えび,かに,小麦,卵,乳	
週平均						熱量	465kcal	塩分	3.6g	

お弁当コース	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25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		ハニーマスタードチキン	
	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		くわいの甘酢炒め		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		広島菜漬け		大根の赤しそ和え		さつま芋の甘煮	
	ごはん		ごはん		ごはん		炊き込みごはん		ごはん	
熱量/塩分	475kcal	2.4g	491kcal	2.1g	476kcal	1.6g	445kcal	2.9g	492kcal	1.8g
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	476kcal	塩分	2.2g	

食べごたえ 4品	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25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		豚肉の柳川風		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		豚肉とコーンの味噌バター炒め		ハムカツ		たこ団子揚げ	
	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		きくらげの煮物		ニンニクの芽とひき肉の炒め物		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	390kcal	2.0g	386kcal	2.7g	423kcal	2.8g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦	
						週平均	熱量	415kcal	塩分	2.6g

カロリーサポート コース	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25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		黒はんぺんフライ		牛肉と野菜の和風マヨ炒め		すり身天煮		鶏とごぼうの炒め物	
	チンゲン菜とかにかまのおひたし		油揚げのケチャップ炒め		れんこんの煮物		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		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	304kcal	2.0g	253kcal	1.5g	334kcal	0.9g	249kcal	1.6g	258kcal	1.9g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに		卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・小麦		卵・小麦	
週平均						熱量	280kcal	塩分	1.6g	

やわらかコース	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
	サバの塩焼		牛すき焼き煮		イワシの生姜煮		肉団子のデミグラスソース		ミックスフライ(エビ・牛肉コロッケ)	
	小松菜とあげの煮物		玉子焼		炊き合わせ(すり身よせ・わかめ)		大根の塩煮		菜の花の玉子とじ	
	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		昆布豆		ゆず大根		オクラといんげんの梅和え		キャロットラペ	
	玉ねぎとちくわの青じそ炒め		ほうれん草とじゃがいものソテー		そら豆とミンチの炒め物		さつまいものマッシュポテト風		蓮根とひじきの煮物	
熱量/塩分	248kcal	1.3 g	242kcal	3.2 g	229kcal	1.9 g	227kcal	2.0 g	312kcal	1.3 g
アレルギー	小麦・卵・乳		小麦・卵・乳		小麦・卵・乳		小麦・卵・乳		小麦・卵・乳・えび	
						週平均	熱量	252kcal	塩分	1.9g



生協の夕食サポート

ニュース ぼるちゃんは行く！

2025年4月14日

No. 16

おまかせパンセットが月に1回に変更になりました。
今週配布のチラシでご紹介しています。

締め切り：4月 24日(木) 20:00

お届け日：5月 2日(金)

①「めちゃめちゃ!ぶどうぱんプレミアム」 本体458円：税込495円
小麦粉の量100に対し、レーズン120使用。レーズンが多く、製造が
難しいため、年間の限られた週のみの製造です。この機会をお見逃しなく！

②「国産小麦100%なめらかバターロール」 本体198円：税込214円
一般には手に入りにくい生協限定商品。マーガリンは使っていません。
なめらかな口あたりとバターそのものの風味が楽しめるロールパンです。

③「新潟県産こしひかり」 本体4,980円：税込5,378円
1ケース 150g x 4食入り x 8パックで、合計32食分入っています。
数量限定50ケース。注文多数の場合は抽選となります。

【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

■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

【生協記入欄】 受付日:

No.:

20250421-0425

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

お届け曜日 (金曜日)

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 ポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き	めばるの竜田揚げ	カレイの ゆず胡椒ソース
	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	豚にレかつの 玉子とじ風
	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	高野豆腐と 野菜の煮物
	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 おかか和え
	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	キャベツとベーコンの 炒め物
	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	ひじきの煮物
熱量	357kcal	315kcal	357kcal	311kcal	317kcal
塩分	1.9 g	1.8 g	2.6 g	2.5 g	2.8 g
アレルゲン	小麦	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	かに、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

お届け曜日 (火曜日、木曜日)

麺コース	4月22日(火)	4月24日(木)
	かき揚げ蕎麦	醤油ラーメン
アレルゲン	小麦・そば・卵・乳	かに・小麦・卵・乳

お届け曜日 (水曜日・金曜日)

スープ コース	4月23日(水)	4月25日(金)
	ピリ辛 ごま豆乳スープ	野菜たっぷりポトフ
アレルゲン	小麦	小麦、卵、乳

お届け曜日 (金曜日)

パンいろいろ セット	パンセット3 (小倉小町1 クリーム小町1 デニッシュ チョコ1 黒糖クロワッサン2)
アレルゲン	小麦、卵、乳

お届け曜日 (金曜日)

朝食パン セット	毎日クロワッサン 8個
アレルゲン	小麦、卵、乳

お届け曜日 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)

サンドイッチ	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
	バラエティBOXサンド	ジューシーハム サンド	ふんわりタマゴ 明太子サンド	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

お届け曜日 (火曜日・金曜日)

おまかせ パンセット	4月22日(火)	4月25日(金)
	国産小麦100% なめらかバターロール	めっちゃ! 鳴門金時ぱん
アレルゲン	小麦・乳	

お届け曜日 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	手作りどんかつの ヒレカツ重	巻寿司
熱量	690kcal	539kcal
塩分	2.9 g	3.9 g
アレルゲン	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 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。
・アレルギー物質の義務表示7品目とくみ(2025年4月から義務化)
について、包材の表示に準じて表示しています。