

おかず 6品 コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	銀ひらすの みりん風味焼き		豚肉の 梅りんごソース		あじのメンチカツ		鶏ちゃん焼き風		豆腐しんじょう天と かにかま天	
	豚肉入り 韓国風マヨ和え		海鮮しゅうまい		牛肉と野菜の 炒め物		春巻き		鶏のねぎ塩炒め	
	筍とそぼろの 炒め物		春雨とわかめの ツナ和え		チンゲン菜と 蒸し鶏の和え物		つきこんにやくの たらこ煮		スクランブルエッグ	
	小松菜と ウインナーの炒め物		かぼちゃの煮物		ポテトと豆の ケチャップ和え		いんげんと しらすの炒め煮		ほうれん草と えのきのおひたし	
	人参サラダ		れんこんと野菜の ジンジャーサラダ		ブロッコリーの タルタルサラダ		ポテトサラダ		野菜のマリネ	
	黒豆		千切り たくあん漬け		葉大根の おかか和え		白菜の青さและ		しば漬け	
熱量/塩分	338kcal	2.1g	380kcal	2.5g	364kcal	2.1g	373kcal	2.6g	465kcal	2.8g
アレルギー	卵・小麦		卵・小麦・えび・かに		卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・小麦・かに	
						週平均	熱量	384kcal	塩分	2.4g

おかず 4品 コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	カレイの甘酢あんかけ		チャーシューと大根煮		八宝菜(アサリ)		牛肉の柳川風		タチウオの天ぷら	
	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物		春巻き		照り焼き風肉団子		しゅうまいのカニカマあんかけ		とんぺい焼き風	
	ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め		たらこスパゲティ		小松菜とあげの煮浸し		ひじき煮		きんぴらごぼう	
	いんげんのごま和え		さつまいもと枝豆のサラダ		ブロッコリーのおかか和え		きゅうりとわかめの酢の物		春雨の梅和え	
熱量/塩分	376kcal	2.4g	356kcal	2.7g	390kcal	3.6g	391kcal	3.3g	434kcal	3.0g
アレルギー	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	389kcal	塩分	3.0g

ときめき御膳	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	牛と玉ねぎの甘辛炒め		エビの マヨネーズソース添え		豚の和風玉葱ソース		サワラの塩麹焼き		チキン南蛮	
	いわしのつみれの トマトソースがけ		とんぺい焼き風		アサリと チンゲン菜の炒め物		豆腐の肉味噌		エビとニラの中華炒め	
	厚あげの煮物		ほうれん草の クリームスパゲティ		ピーマンともやしの 炒め物		白菜とコーンの中華煮		切干大根煮	
	こんにゃくのどて煮風		野菜とツナの炒め物		カリフラワーの シーザー和え		がんもといんげんの 煮物		炊き合わせ (大根・人参)	
	大根の甘酢漬け		ポテトサラダ		春雨の酢の物		コールスローサラダ		じゃがいもの バター風味炒め	
	ちくわとキャベツの 甘辛炒め		いんげんの白和え		椎茸とこんにゃくの 煮物		ごぼうとちくわの おかか煮		ナスの玉子とじ	
	きのここれんこんの 梅和え		菜の花の白だし和え		高野豆腐の煮物		おろしなめたけ		蒸し鶏とわかめの 中華風和え物	
	コーン春雨サラダ		きんぴらごぼう		里芋の わさびマヨネーズ和え		ブロッコリーの カニカマあんかけ		金時豆	
熱量/塩分	455kcal	3.7g	483kcal	3.3g	456kcal	1.9g	457kcal	2.9g	520kcal	2.2g
アレルギー	小麦,卵,乳		えび,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		かに,小麦,卵,乳		えび,小麦,卵,乳	
						週平均	熱量	474kcal	塩分	2.8g

お弁当コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	銀ひらすのみりん風味焼き		豚肉の梅りんごソース		あじのメンチカツ		鶏ちゃん焼き風		豆腐しんじょう天とかにかま天	
	筍とそぼろの炒め物		春雨とわかめのツナ和え		チンゲン菜と蒸し鶏の和え物		つきこんにやくのたらこ煮		スクランブルエッグ	
	小松菜とウインナーの炒め物		かぼちゃの煮物		ポテトと豆のケチャップ和え		いんげんとしらすの炒め煮		ほうれん草とえのきのおひたし	
	人参サラダ		れんこんと野菜のジンジャーサラダ		ブロッコリーのタルタルサラダ		ポテトサラダ		野菜のマリネ	
	黒豆		千切りたくあん漬け		葉大根のおかか和え		白菜の青さและ		しば漬け	
	ごはん		ごはん		ごはん		赤飯		ごはん	
熱量/塩分	479kcal	1.4g	489kcal	1.7g	492kcal	1.3g	431kcal	2.4g	479kcal	1.7g
アレルギー	小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・小麦・かに	
週平均						熱量	474kcal	塩分	1.7g	

食べごたえ 4品 コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	ブルコギ風 牛肉の炒め物		かれいの 揚げびたし		酢豚風炒め		白身フライの ピスク風ソース		鶏肉の山椒焼き	
	まぐろメンチカツ		しろ菜と豚肉の 中華炒め		サーモンマヨフライ		鶏とごぼうの 炒め物		揚げ出し豆腐の みぞれあん	
	小松菜と しらすのおひたし		もやしときくらげの ピリ辛和え		野菜の 彩りしんじょう煮		チンゲン菜と 蒲鉾の煮物		あさりと 玉子の炒め物	
	ひじきと くわいのサラダ		カリフラワーと ツナのサラダ		きゅうりと 蒸し鶏のサラダ		酢れんこん		キャベツとわかめの チョレギサラダ	
熱量/塩分	406kcal	2.9g	398kcal	3.1g	428kcal	3.1g	453kcal	2.0g	388kcal	2.3g
アレルギー	卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦		乳・小麦・えび		卵・小麦	
週平均						熱量	415kcal		塩分	2.7g

カロリー サポート コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	鶏のくわ焼き		あじの ごま醤油焼き		メンチカツ		白身魚の マスタードソース		ハッシュドビーフ	
	ナスとさつま揚げの 味噌炒め		豚肉と れんこんの炒め物		絹ごし揚げ煮 (お好み風)		豚肉と野菜の さっぱり炒め		とうもろこしの 香ばし揚げ	
	ブロッコリーと ウインナーの炒め物		きくらげと人参の 炒り玉子		里芋の青さ風味		チンゲン菜と あさりの炒め物		卵の花	
	大根サラダ (中華風)		いんげんの おかかマヨ和え		カリフラワーの マリネ		大学芋		小松菜と もやしのおひたし	
熱量/塩分	331kcal	2.4g	295kcal	1.7g	322kcal	1.7g	280kcal	1.4g	242kcal	1.7g
アレルギー	乳・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦・えび		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦	
週平均						熱量	294kcal	塩分	1.8g	

やわらかコース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
	豚肉と大根の炒め煮		アジの塩焼		鶏のみそ煮		白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ		牛丼風煮物	
	炒り豆腐		春雨と高菜の炒め物		炊き合わせ (高野豆腐・わかめ)		小松菜とあげの玉子とじ		大根のゆずあんかけ	
	ちくわの明太和え		黒豆		大根の赤しそふりかけ和え		白和え		さつまいものさっぱりサラダ	
	お麩と小松菜のあっさり煮		じゃがいもの梅和え		ちくわのきんぴら		玉ねぎのおかか炒め		ひじきとミンチの炒め物	
熱量/塩分	240kcal	1.9 g	198kcal	1.7 g	186kcal	1.8 g	224kcal	1.6 g	197kcal	2.2 g
アレルギー	小麦・卵・乳		小麦・乳		小麦・卵		小麦・卵・えび		小麦・卵・かに	
						週平均	熱量	209kcal	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！

2025年4月21日

No. 17



ゴールデンウィークも休まずお届けします

ゴールデンウィーク期間中は道路渋滞などにより、
お届け時間が前後する場合がございます。

あらかじめ、ご了承の程お願い申し上げます。

ゴールデンウィーク期間【4月28日(月)～5月9日(金)】につきましては、
特別期間として、週2日以下のご利用をお受けいたします。

前週の木曜日までに「夕食サポート専用ダイヤル」までご連絡ください。



「めちゃめちゃ！ぶどうぱんプレミアム」「国産小麦100%なめらかバターロール」
「新潟県産こしひかり」(分割)の注文締切は **4/24(木)20:00** です。
ご注文お待ちしております！

【おおさかパルコープ夕食サポート専用ダイヤル】

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

0120-114-284

■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.:

20250428-0502

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



夕食ぱらすお届け予定表

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
	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	あじのトマトマリネ	鮭のみそ漬け焼き
	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	鶏肉の香草焼き	鶏肉の おろしソースがけ
	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	かぼちゃと椎茸の 含め煮	キャベツのさっと煮
	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	ほうれん草の オイスターソース炒め	きんぴらごぼう
	茄子の味噌煮込み	炒り豆腐	小松菜のソテー	カリフラワーのサラダ	ロマネスコカリフラワー のごま和え
	おくらのおひたし	ピーマンの味噌炒め	切干大根の煮物	れんこんのごま和え	春雨の炒め物
熱量	431kcal	379kcal	330kcal	355kcal	384kcal
塩分	2.6 g	2.2 g	2.2 g	1.7 g	2.2 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、乳

お届け曜日 (火曜日、木曜日)

麺コース	4月29日(火)	5月1日(木)
	だし香る！温玉ぶっかけ蕎麦	レモンスープでさっぱり！6種具材の彩り冷やし中華
アレルゲン	小麦・そば・卵	小麦・卵

お届け曜日 (金曜日)

パンいろいろ セット	パンセット4 (小倉小町1 メロンパン1 デニッシュミルク1 毎日クロワッサン1 クロワッサンスティックショコラ1)
アレルゲン	小麦、卵、乳

お届け曜日 (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

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28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
	ジューシーハムサンド	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 明太子サンド	照焼きキンとたまご のサンド
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 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	照り焼き親子丼	焼穴子のちらし寿司
熱量	595kcal	391kcal
塩分	3.0 g	2.0 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、ご注意下さい。
・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品目とくるみ(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。

