

おかず6品コース	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	鶏肉の味噌マヨソース		さばの生姜だれ		牛肉とエリンギの炒め物		かれの和風あんかけ		豚肉と野菜のたらこ風味	
	絹ごし揚げ煮(お好み風)		焼き餃子(ニンニク抜き)		はものしんじょう煮		豚肉の照りたま炒め		じゃがバター風コロッケ	
	人参としらすの炒め煮		れんこん金平		ほうれん草とひき肉の和え物		くわいとベーコンの炒め物		ウインナーと野菜のケチャップ炒め	
	ブロッコリーのおかか和え		チンゲン菜と蒲鉾の煮物		里芋の青さ風味		キャベツの煮びたし		ナスのみぞれ和え	
	玉葱とかにかまの中華風酢の物		カリフラワーのオーロラソース和え		玉葱とコーンのサラダ		紅あずまのサラダ		菜の花の辛子和え	
	大根の赤しそ和え		広島菜漬け		うぐいす豆		野沢菜昆布		もやしの梅風味	
熱量/塩分	380kcal	2.3g	349kcal	1.9g	341kcal	2.8g	427kcal	2.1g	421kcal	2.2g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに		卵・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦	
					週平均	熱量	384kcal	塩分	2.3g	

お弁当コース	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	鶏肉の味噌マヨソース		さばの生姜だれ		牛肉とエリンギの炒め物		かれの和風あんかけ		豚肉と野菜のたらこ風味	
	人参としらすの炒め煮		れんこん金平		ほうれん草とひき肉の和え物		くわいとベーコンの炒め物		ウインナーと野菜のケチャップ炒め	
	ブロッコリーのおかか和え		チンゲン菜と蒲鉾の煮物		里芋の青さ風味		キャベツの煮びたし		ナスのみぞれ和え	
	玉葱とかにかまの中華風酢の物		カリフラワーのオーロラソース和え		玉葱とコーンのサラダ		紅あずまのサラダ		菜の花の辛子和え	
	大根の赤しそ和え		広島菜漬け		うぐいす豆		野沢菜昆布		もやしの梅風味	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		山菜ごはん	
熱量/塩分	484kcal	1.6g	514kcal	1.4g	478kcal	1.8g	514kcal	1.5g	459kcal	2.6g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに		卵・小麦		小麦		卵・乳・小麦		小麦	
					週平均	熱量	490kcal	塩分	1.8g	

おかず4品コース	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	鶏肉のバジルソース		サバの煮付け		名古屋名物 みそかつ		サワラの南部焼き		牛すき焼き	
	エビと野菜の甘酢炒め		麻婆豆腐		もやしと玉子のカニカマあんかけ		チーズつくね		かに風味シューマイ	
	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め		白菜とコーンの中華煮		ナスの生姜かつお削り節和え		人参とツナのきんぴら		ジャーマンポテト	
うぐいす豆		枝豆ポテトサラダ		もずくの酢の物		里芋のキムチたれ		菜の花の白だし和え		
熱量/塩分	422kcal	2.8g	376kcal	2.4g	340kcal	2.3g	415kcal	2.0g	333kcal	1.7g
アレルギー	えび,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		かに,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		えび,かに,小麦,卵,乳	
					週平均	熱量	377kcal	塩分	2.2g	

食べごたえ4品コース	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	バーベキューチキン		飛騨牛コロッケ		エビのマヨソース		豚肉としめじの柚子胡椒炒め		さばの香味ソース	
	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ		豚肉のどて煮風		鶏と野菜のレモン風味炒め		春巻き		肉詰めいなり煮	
	ナスと玉葱のぼん酢和え		ほうれん草となめこのおひたし		れんこん金平		平春雨と野菜の炒め物		ブロッコリーとかにかまのスープ煮	
人参サラダ		玉葱とあさりのわさび醤油和え		わかめと葱のナムル		きゅうりとツナの酢の物		キャベツのごまマヨ和え		
熱量/塩分	403kcal	1.9g	449kcal	2.2g	421kcal	2.7g	360kcal	2.4g	444kcal	2.0g
アレルギー	卵・小麦		卵・乳・小麦		卵・乳・小麦・えび		卵・乳・小麦		卵・小麦・かに	
					週平均	熱量	415kcal	塩分	2.2g	

ときめき御膳	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ)		牛皿風		アジのみそ風味焼き		チャーシューと煮卵の中華炒め		シイラの唐揚げ	
	大根の中華そば		イトヨリと豆腐の生姜あんかけ		梅しそつくね		厚あげのカニカマあんかけ(筍)		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	
	白菜とあげの煮浸し		炊き合わせ(がんも・人参・ふき)		春雨の炒め物		ひじき煮		大根とツナの炒め煮	
	明太マカロニサラダ		つきこんにゃくのたらこ煮		もやしのマヨネーズ和え		もずくときゅうりの酢の物		人参ともやしの炒め物	
	しゅうまいチリソース		オクラのじゃこの和え物		ツナと白菜煮		大根とちくわの煮物		ナスの田楽	
	大学芋		エリンギと玉ねぎの炒め物		カニカマポテトサラダ		なめ茸と小松菜のお浸し		椎茸とさつまいもの煮物	
	山菜ごぼう		きゅうりとキャベツの酢の物		人参のナムル		わかめの煮物		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	
青梗菜のお浸し		ブロッコリーの玉子とし		ナスの生姜かつお削り節和え		キャベツとハムのサラダ		ほうれん草とベーコンの中華煮		
熱量/塩分	485kcal	3.5g	490kcal	3.2g	435kcal	3.9g	443kcal	3.7g	508kcal	2.9g
アレルギー	えび,かに,小麦,卵,乳		小麦,卵,乳		かに,小麦,卵,乳		かに,小麦,卵,乳,落花生		小麦,卵,乳	
					週平均	熱量	472kcal	塩分	3.4g	

カロリーサポートコース	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	チキンカツ		豚すき煮		赤魚のみりん風味焼き		チンジャオロース		さわらのユーリンソース	
	根菜と豚肉のしぐれ煮		お魚厚揚げの煮物		ソース焼きそば		肉団子の照り焼き		鶏のチリコンカン風炒め物	
	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め		ナスの生姜だれ		いんげんと大豆そぼろの肉味噌風		スクランブルエッグ		糸昆布の煮物	
人参サラダ		玉葱とあさりのわさび醤油和え		さつま芋とレーズンのサラダ		きゅうりとツナの酢の物		大根と白菜の柚子風味		
熱量/塩分	313kcal	2.2g	258kcal	1.4g	252kcal	1.7g	303kcal	1.9g	304kcal	1.7g
アレルギー	卵・乳・小麦		卵・小麦		卵・小麦		卵・乳・小麦		卵・小麦	
					週平均	熱量	286kcal	塩分	1.8g	

やわらかコース	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
	タラの照り焼		豚の生姜焼		アカウオの煮つけ		マーボー豆腐		天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ)	
	春雨と野菜の炒め物		手作りポテトサラダ		白菜とあげの煮物		玉子の中華風カニカマあんかけ		大根と大根菜の煮物	
	焼売		ほうれん草とえのきのレモン醤油和え		かぼちゃサラダ		大根なます		うずら豆	
	ねぎ玉		ひじき煮		わかめと椎茸の佃煮		のり塩ポテト		人参とハムの炒め物	
熱量/塩分	209kcal	2.5 g	246kcal	2.2 g	162kcal	1.5 g	245kcal	2.0 g	234kcal	1.7 g
アレルギー	小麦・卵・乳		小麦・卵・乳		小麦・卵		小麦・卵・乳・かに		小麦・卵・乳・えび・かに	
					週平均	熱量	219kcal	塩分	2.0g	



# 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28日

# No. 18



## 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。



【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.: 202505-0509

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

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
	さわらの香醋ソース	たらの中華ねぎごまだれ	鮭の漬け焼きナムル風	カレイの山菜あん	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風
	豚肉の甘酒みそ炒め	豚すき焼き	牛肉とごぼうの玉子とじ	豚焼肉	鶏肉のはちみつ味噌漬
	大根の土佐煮	大根の鶏そぼろあんかけ	さつまいものグラタン	がんもと椎茸の煮物	もちふの和風あんかけ
	高野豆腐のかに風味あんかけ	おくらのおかか和え	高野豆腐の田楽	小松菜のおひたし	ほうれん草と筍の煮ひたし
	さつまいもと昆布の煮物	れんこんのごま和え	カリフラワーのマスタード和え	れんこんと竹輪のきんぴら	青のりポテト
	ほうれん草のバターソテー	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	春雨の中華和え	彩り玉子炒め
熱量	346kcal	347kcal	388kcal	364kcal	420kcal
塩分	2.5 g	2.4 g	2.8 g	2.6 g	2.0 g
アレルギー	かに、小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵	小麦、卵、乳

種コース	お届け曜日 (火曜日、木曜日)	
	5月6日(火)	5月8日(木)
	だし香る! 温玉牛肉ぶっかけうどん	おろしであっさり! 山菜なめこ蕎麦
アレルギー	小麦・卵	小麦・そば・卵

お届け曜日 (金曜日)	
パンいろいろセット	パンセット1 (小倉小町 1 いちご小町1 デニッシュバター 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

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
アレルギー	小麦、卵、乳

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)	
	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9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		
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、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 5種の天重	献立② えびとあさりのちらし寿司
熱量	653kcal	396kcal
塩分	1.3 g	3.1 g
アレルギー	えび、小麦、卵、乳	えび、小麦、卵

### 【電子レンジであたためてお召上がり下さい】 ★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。

