



生協の夕食サポート献立表

【電子レンジであたためてお召し上がり下さい】

- ・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。
- ・都合によりメニューを変更させていただいております。

★電子レンジ（目安） 500W 約1～2分

- ・栄養成分は献立表作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合がありますので、目安としてお考えください。
- ・アレルギー表記は、特定8品目（卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）です
- ・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。



	食べごたえ4品コース [返却不要容器]		おかず4品コース		やわらかコース [返却不要容器]		カロリーサポートコース [返却不要容器]									
	献立名		献立名		献立名		献立名									
8月25日(月)	ミックスフライ(エビ、たら、クリーミーコロッケ)	豚肉の玉子とじ	がんもの煮物	人参サラダ	チャーシューと大根煮	厚あげのカニカマあんかけ	麻婆春雨	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	煮サバ	炊き合わせ【がんも・わかめ】	せんまい漬	じゃがいもといんげんの煮物	たらのピリ辛ごまソース	鶏のから揚げ	白菜と昆布の煮物	紫キャベツと玉葱のピクルス
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに		アレルギー かに,小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 卵・小麦									
熱量	438 kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 29.0g	熱量 314 kcal	たんぱく質 7.5g	脂質 16.4g	熱量 184 kcal	たんぱく質 12.5g	脂質 9.1g	熱量 240 kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 9.7g	熱量 240 kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 9.7g	
炭水化物	27.9g	食塩相当量 2.3g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 2.2g	炭水化物 16.6g	食塩相当量 1.7g	炭水化物 19.8g	食塩相当量 2.4g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 19.8g	食塩相当量 2.4g	炭水化物 19.8g	食塩相当量 2.4g
8月26日(火)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め	肉しゅうまい	ひじき煮	紅あずまのサラダ	エビのマヨネーズソース添え	梅しそつくね	人参とさつまあげのきんぴら	おろしえのき茸	マーボー豆腐	玉子の中華風カニカマあんかけ	ポテトサラダ	お麩と小松菜のあっさり煮	塩ビビンバ	がんもの煮物	根菜の甘酢炒め	紅あずまのサラダ
アレルギー	卵・小麦・えび・かに		アレルギー えび,小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳・かに		アレルギー 小麦									
熱量	467 kcal	たんぱく質 14.0g	脂質 29.5g	熱量 387 kcal	たんぱく質 12.3g	脂質 25.0g	熱量 233 kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 12.5g	熱量 262 kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 18.2g	熱量 262 kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 18.2g	
炭水化物	36.6g	食塩相当量 2.8g	炭水化物 27.6g	食塩相当量 2.5g	炭水化物 19.9g	食塩相当量 1.8g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.5g	食塩相当量 1.4g
8月27日(水)	チキンのトマトソース	シイラの青さフリッター	油揚げの味噌炒め	ポテトサラダ	すだちおろしハンバーグ	エビと野菜の甘酢炒め	ポテト明太バター風味和え	きゅうりとキャベツの酢の物	アジの梅しそフライ	白菜とあげの煮物	玉ねぎとツナのレモン風味マリネ	蓮根とひじきの煮物	ぶりフライ	あさりとパンネのミートソース	ほうれん草の玉子とじ	ポテトサラダ
アレルギー	卵・乳・小麦		アレルギー えび,小麦,卵,乳		アレルギー 小麦		アレルギー 卵・小麦									
熱量	423 kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 25.1g	熱量 345 kcal	たんぱく質 8.8g	脂質 22.0g	熱量 349 kcal	たんぱく質 12.3g	脂質 21.2g	熱量 320 kcal	たんぱく質 12.4g	脂質 18.6g	熱量 320 kcal	たんぱく質 12.4g	脂質 18.6g	
炭水化物	21.9g	食塩相当量 2.2g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 2.6g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 1.8g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 1.9g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 1.9g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 1.9g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 1.9g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 1.9g
8月28日(木)	かれいの和風あんかけ	マーボナス	小松菜とツナの煮物	マカロニサラダ	サバの塩焼き	じゃがいものそぼろあん	野菜とツナの炒め物	大根のマーレードサラダ	豚しゃぶ	炒り豆腐	昆布豆	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	鶏すき煮	ソース焼きそば	小松菜とツナの煮物	マカロニサラダ
アレルギー	卵・小麦		アレルギー 小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 卵・小麦									
熱量	372 kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 26.4g	熱量 382 kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 29.0g	熱量 267 kcal	たんぱく質 12.3g	脂質 18.1g	熱量 242 kcal	たんぱく質 14.9g	脂質 12.7g	熱量 242 kcal	たんぱく質 14.9g	脂質 12.7g	
炭水化物	17.7g	食塩相当量 1.7g	炭水化物 15.9g	食塩相当量 1.3g	炭水化物 12.6g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.9g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.9g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.9g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.9g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 16.9g	食塩相当量 1.4g
8月29日(金)	豚すき煮	イカと生姜のカツ	スクランブルエッグ	野菜のマリネ	鶏とこんにゃくの味噌煮込み	ねぎ焼き	れんこんとそぼろのカレー炒め	いんげんのマヨネーズサラダ	アカウオのクリーミーソース	大根の塩煮	チンゲン菜の生姜浸し	大豆のトマト煮	かれいのレモンタルタルソース	肉団子の照り焼き	糸こんにゃくのたらこ炒め	野菜のマリネ
アレルギー	卵・小麦		アレルギー 小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 卵・乳・小麦									
熱量	379 kcal	たんぱく質 16.5g	脂質 23.5g	熱量 382 kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 23.5g	熱量 203 kcal	たんぱく質 14.3g	脂質 8.6g	熱量 308 kcal	たんぱく質 11.7g	脂質 21.8g	熱量 308 kcal	たんぱく質 11.7g	脂質 21.8g	
炭水化物	25.2g	食塩相当量 1.4g	炭水化物 20.7g	食塩相当量 1.9g	炭水化物 15.6g	食塩相当量 1.8g	炭水化物 16.0g	食塩相当量 1.6g	炭水化物 16.0g	食塩相当量 1.6g	炭水化物 16.0g	食塩相当量 1.6g	炭水化物 16.0g	食塩相当量 1.6g	炭水化物 16.0g	食塩相当量 1.6g
週平均	熱量 416 kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 2.1g	熱量 362 kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 2.1g	熱量 247 kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 1.7g	熱量 274 kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 1.7g	熱量 274 kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 1.7g	

	8月29日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③
		赤魚の天ぷらポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き	たらの中華ねぎごまだれ	ぶりのおろしソースかけ
	豚肉と玉子の塩炒め	肉じゃが	豚すき焼き	豚肉とごぼうの美山椒炒め	ハンバーグ玉ねぎソース
	ひじきの煮物	冬瓜のかに風味あんかけ	大根の鶏そぼろあんかけ	高野豆腐の煮物	冬瓜のかに風味あんかけ
	小松菜の煮びたし	豆腐の中華炒め	おくらのおかか和え	じゃがいものツナ煮	さつまいもと竹輪の甘辛煮
	れんこんの金平	ほうれん草のおひたし	れんこんのごま和え	茄子の味噌煮込み	金平ごぼう
	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	小松菜のおひたし	おくらのおひたし	いんげんの白和え
熱量	315kcal	357kcal	347kcal	431kcal	311kcal
食塩相当量	1.8g	2.6g	2.4g	2.6g	2.5g
アレルギー	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	小麦、乳	小麦	かに、小麦、卵、乳

冷凍お手軽	8月29日(金)	
	献立①	献立②
	手作りトンかつのヒレカツ重	巻寿司
熱量	690kcal	539kcal
食塩相当量	2.9g	3.9g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵

麺コース	8月26日(火)	8月28日(木)
	コク旨ごまだれ!6種具材の彩り冷やし中華	だし香る!温玉ぶっかけ蕎麦
アレルギー	えび、かに、小麦、卵	小麦、そば、卵

パンセッといろいろい	8月29日(金)	
	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	

朝食パン	8/29(金)	
	毎日クロワッサン 8個	
アレルギー	小麦、卵、乳	

サンド	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
	バラエティBOXサンド	ジューシーハムサンド	ごろっと濃厚たまごサンド	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

フリーコール **0120-114-284** 携帯ナビダイヤル (有料) 0570-001-911

▼携帯電話は無料通話の範囲内で無料でかけられます (有料) 072-856-7652

電話受付時間 月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00

組合員様へのお願い

おおさかパルコープ食サポートでは、ご利用者の年齢にかかわらず、前回お届けしたお弁当が手つかずだった場合、「異変」があったと判断する場合がございます。お召し上がりにならなかった場合は、恐れ入りますが、ご自身で中身を処分していただきますようお願いいたします。

「異変」があったと判断した場合は、以下のように対応することがございます。

- ①ご登録の連絡先へお電話します。
- ②すぐにつながらない場合は、緊急連絡先へお電話（登録制）します。
- ③それでもつながらない場合は、地域包括支援センターなど関係先へ相談することがございます。

緊急連絡先(ケアマネージャーさん・ご家族など)のご登録がお済でない方や、登録内容を変更される場合は、どうぞ食サポートまでお電話ください。

価格改定について

2025年9月1日(月)お届け分より、価格が変わります。何卒よろしくお願い申し上げます。



■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
 - 口やわか あじわい
- 【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	

おかず6品コース	お弁当コース	あじわいコース [返却不要容器]	ときめき御膳
献立名	献立名	献立名	献立名
豚肉の生姜炒め 春巻き くわいのたらこバター醤油炒め 里芋の白味噌だれ マカロニサラダ 桜大根漬け	豚肉の生姜炒め くわいのたらこバター醤油炒め 里芋の白味噌だれ マカロニサラダ 桜大根漬け ごはん	エビマヨ オムレツ(ミートソース) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 うぐいす豆 白菜と椎茸の旨煮	マスのちゃんちゃん焼き 梅しそつくね 卵の花 バジルカルボナーラサラダ かぼちゃの和風煮 ごぼうのナムル いんげんのツナ和え コーヒー甘煮豆
アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 387 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 21.2g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 2.8g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 457 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.2g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 2.0g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 477 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 27.3g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.4g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 465 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.3g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 3.3g
たらのおかが葱ソース 豚肉と昆布の炒め煮 しろ菜の煮びたし もやしとにらのマヨ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス うぐいす豆	たらのおかが葱ソース しろ菜の煮びたし もやしとにらのマヨ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス うぐいす豆 ごはん	豚バラの中華みそ炒め チヂミ・焼売 大根とあげの煮物 ちくわのレモンマヨ和え じゃがいもの梅和え	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 切干大根と昆布の酢の物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め ピーマンとかまぼこの炒め物 中華わかめサラダ オクラとなめ茸の和え物
アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 304 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.1g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 2.6g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 450 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 9.5g 炭水化物 68.4g 食塩相当量 2.1g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 444 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 29.2g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 2.7g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 518 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 31.6g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.7g
メンチカツ 豆腐とあさりの深川煮 ピーマンとしらすの煮物 ナスの中華だれ カリフラワーの柚子風味和え しば漬け	メンチカツ ピーマンとしらすの煮物 ナスの中華だれ カリフラワーの柚子風味和え しば漬け 桜えび風味ごはん	アカウオの煮つけ 白菜と鶏団子の煮物 切干大根とひじきのサラダ じゃがいものゆず風味の酢の物 ごぼうの胡麻みそ煮	サワラの南部焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ミートスパゲティ 野菜とツナの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ つきこんにゃくのたらこ煮 ナスの生姜醤油和え 長芋の梅和え
アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 407 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 21.3g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.7g	アレルギー 乳・小麦・えび 熱量 458 kcal たんぱく質 10.7g 脂質 14.0g 炭水化物 71.7g 食塩相当量 2.4g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 301 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.2g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 496 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 36.8g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 3.1g
あじのさんが焼き 牛肉とメンマの煮物 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし かぼちゃと枝豆のサラダ もずくの酢の物	あじのさんが焼き 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし かぼちゃと枝豆のサラダ もずくの酢の物 ごはん	鶏の竜田揚げ アサリとキャベツの生姜煮 春雨と高菜の炒め物 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え ちくわとこんにゃくの炒め物	豚塩焼肉 アサリとニらの中華炒め 高野豆腐の玉子とじ れんこんサラダ さつまいもの旨煮 春雨の酢の物 蒸し鶏といんげんのマスタード和え なめ茸と小松菜のお浸し
アレルギー 卵・小麦 熱量 341 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.7g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 2.5g	アレルギー 卵・小麦 熱量 489 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.7g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 1.9g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 378 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 19.2g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 2.8g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 457 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 23.9g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.2g
鶏のくわ焼き ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげの煮物 ハッシュポテト れんこんサラダ 白菜の青さとえ	鶏のくわ焼き きくらげの煮物 ハッシュポテト れんこんサラダ 白菜の青さとえ ごはん	サバの塩焼 蒸し鶏のサラダ もやしチャンプルー チンゲン菜の和え物 玉ねぎとひじきの炒め物	エビフライのガーリックソース添え 鶏と夏野菜のトマト煮込み キャベツのたらこバター風味炒め ほうれん草と人参のお浸し しそポテトサラダ 糸こんにゃくのおかが炒め 切干大根の和風炒め オクラとカニカマの酢の物
アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 389 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 23.6g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.1g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 515 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 18.0g 炭水化物 71.4g 食塩相当量 1.8g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 323 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 炭水化物 16.2g 食塩相当量 2.3g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 499 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 27.1g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 3.2g
週平均 熱量 366 kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.9g 炭水化物 2.9g	週平均 熱量 474 kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.0g 炭水化物 2.0g	週平均 熱量 385 kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.9g 炭水化物 2.9g	週平均 熱量 487 kcal たんぱく質 3.3g 脂質 3.3g 炭水化物 3.3g