



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】

★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。
- ・都合によりメニューを変更させていただいております。

- ・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。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。

	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	
3月30日(月)	牛すき煮 白はんぺんフライ チンゲン菜のバター醤油炒め 大根サラダ		アジの照り焼き 豆腐とチキン揚げ れんこんとそぼろのカレー炒め カルボナーラパスタサラダ		親子煮 肉みそ田楽(大根) じゃがいものゆず風味の酢の物 ちくわのきんぴら		くわい入りつくねのみぞれあん お魚厚揚げの煮物 スクランブルエッグ れんこんサラダ	
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 387 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 26.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.5 g		アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 366 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g		アレルギー 小麦・卵 熱量 223 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.8 g		アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 264 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g	
3月31日(火)	デミソースハンバーグ 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 ひじき煮 玉葱とチーズのマスタードサラダ		鶏肉のハニーマスタードがけ エビのニラ玉炒め 炊き合わせ(がんも・ふき・椎茸) もやしとわかめの酢の物		白身魚(ホキ)の照り焼 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 かぼちゃサラダ 切干大根と煮干しエビの煮物		ハニーマスタードチキン イカフリッター(青さ風味) しろ菜の煮びたし 枝豆とツナのサラダ	
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 371 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 3.0 g		アレルギー えび,小麦,卵,乳 熱量 390 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.6 g 炭水化物 10.4 g 食塩相当量 2.0 g		アレルギー 小麦・卵・えび 熱量 204 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 6.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.2 g		アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 281 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	
4月1日(水)	天ぷら(エビ、ナス、かき揚げ) 豚肉のケチャップ炒め もやしときくらげのピリ辛和え 野菜のピクルス		白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 照り焼き鶏つくね 玉ねぎとベーコンの炒め物 白菜の酢の物		豚肉と大根の塩麹煮 春雨の甘酢炒め ひじきの白和え ほうれん草の玉子とじ		天ぷら(エビ、かぼちゃ、かき揚げ) 山形芋煮風 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜としらすのおひたし	
	アレルギー 小麦・えび 熱量 414 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.8 g		アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 381 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.4 g		アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 196 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.5 g		アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 286 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.2 g	
4月2日(木)	味噌ヒレカツ 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草とひき肉の和え物 筍とわかめのおかかマヨ和え		カツとじ煮 しゅうまいのカニカマあんかけ れんこんとちくわのバター風味炒め しそポテトサラダ		八宝菜 カレーコロケ 黒豆 チンゲン菜のお浸し		マーボー豆腐 海鮮しゅうまい カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのおかか和え	
	アレルギー 卵・小麦 熱量 426 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 2.8 g		アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 393 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 3.1 g		アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 238 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g		アレルギー 卵・乳・小麦・えび,かに 熱量 306 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.3 g	
4月3日(金)	さばの香味ソース 鶏と野菜の中華炒め 菜の花と油揚げのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ		エビのマヨネーズソース添え ませそば風 つきこんにゃくのたらこ煮 黒豆		ハンバーグ(おろしポン酢) 白菜とあげの煮物 キャロットラペ ひじきとミンチの炒め物		さわらの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 がんもの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え	
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 503 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 37.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g		アレルギー えび,小麦,卵,乳 熱量 386 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.4 g		アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 296 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.9 g		アレルギー 卵・小麦 熱量 298 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.3 g	
週平均	熱量 420 kcal 食塩相当量 2.3 g		熱量 383 kcal 食塩相当量 2.3 g		熱量 231 kcal 食塩相当量 2.2 g		熱量 287 kcal 食塩相当量 1.6 g	

	4月3日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	鮭のみそ漬け焼き	たら中華ねぎごまだれ	鮭の漬け焼きナムル風	カレーの山菜あん	さばの幽庵焼ききのこ添え
	鶏肉のおろしソースがけ	豚すき焼き	牛肉とごぼうの玉子とじ	豚焼肉	グリルチキンのごま葱酢ソース
	キャバツのさっと煮	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	かぼちゃの煮物
	きんぴらごぼう	おくらのおかか和え	高野豆腐の田楽	小松菜のおひたし	高野豆腐のひすいあんかけ
	ロマネスコカリフラワーのごま和え	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	切干大根の煮物
春雨の炒め物	小松菜のおひたし	ひじきの煮物	春雨の中華和え	いんげんのごま和え	
熱量	384kcal	347kcal	388kcal	364kcal	375kcal
食塩相当量	2.2 g	2.4 g	2.8 g	2.6 g	2.8 g
アレルギー	小麦、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵	小麦、乳

具だくさん	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
	アレルギー	小麦、卵、乳	小麦	小麦	えび、乳

麺コース	3月31日(火)	4月2日(木)
	アレルギー	小麦

パンセッとい	4月3日(金)	
	アレルギー	小麦、卵、乳

アイスサンド	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
	アレルギー	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

サンドイッチ/5日コースは(月～金) 3日コースは(月、水、金) 2日コースは(火、木)にお届けします

	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
3月30日(月)	マスの金山寺味噌焼き 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え	マスの金山寺味噌焼き いんげんとしらすの炒め煮 しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え 赤飯	豚しゃぶ アサリとキャベツの生姜煮 春雨と高菜の炒め物 昆布豆 ほうれん草のお浸し	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 照り焼き肉団子 麻婆春雨 ツナのゴマだれサラダ キャベツの梅マヨネーズ和え 卵の花とひじきの和え物 ごぼうの甘辛炒め 長芋とほうれん草のナムル
	アレルギー 卵・小麦 熱量 331 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 425 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 29.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳・落花生 熱量 513 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 33.7 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 3.8 g
3月31日(火)	牛すき煮 お魚厚揚げの煮物 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 豆サラダ さつま芋の甘煮	牛すき煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 豆サラダ さつま芋の甘煮 ごはん	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう) オムレツ(ミートソース) 切干大根とひじきのサラダ チンゲン菜の和え物 卵の花	牛すき焼き 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 切干大根の煮物 ブロッコリーのわさびマヨネーズかけ 白菜ときくらげのさっぱり和え ピーマンのじゃこ炒め きゅうりとわかめの酢の物 山菜の煮物
	アレルギー 卵・小麦 熱量 371 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 472 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに 熱量 401 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 505 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 34.9 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.4 g
4月1日(水)	天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ) 豚肉と野菜の青しそ風味 人参の真砂和え 菜の花と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ きゅうり漬け	天ぷら(エビ、かき揚げ) 人参の真砂和え 菜の花と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ きゅうり漬け ごはん	肉じゃが サーモンマヨフライ 白菜とあげの煮物 せんまい漬 わかめと椎茸の佃煮	サバの塩焼き 豆腐とチキン揚げ たらこスパゲティ ナスのトマトソースかけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め ごぼうのナムル オクラとカニカマの梅おかか和え
	アレルギー 卵・小麦・えび 熱量 428 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 卵・小麦・えび 熱量 502 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 411 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 532 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 40.1 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.3 g
4月2日(木)	タンドリーチキン エビのマヨソース ほうれん草としめじのおひたし れんこん金平 イタリアン野菜のごま和え 福神漬け	タンドリーチキン ほうれん草としめじのおひたし れんこん金平 イタリアン野菜のごま和え 福神漬け ごはん	アジの塩焼 蒸し鶏とごぼうのサラダ 肉みそ田楽(大根) チンゲン菜の生姜浸し のり塩ポテト	鶏の照り焼き カニ玉風オムレツ 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・人参) カリフラワーの柚子胡椒マリネ 白菜とコーンの中華煮 細切昆布煮 れんこんのナムル オクラとわかめの青じそ和え
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 395 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 乳・小麦 熱量 436 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵 熱量 276 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 466 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
4月3日(金)	豆腐ハンバーグ ハムカツ スクランブルエッグ チンゲン菜とあさりの炒め物 野菜のピクルス 大根の赤しそ和え	豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜とあさりの炒め物 野菜のピクルス 大根の赤しそ和え ごはん	ロースとんかつ エビとキャベツの中華炒め 小松菜とあげの玉子とじ かぼちゃサラダ 玉ねぎとひじきの炒め物	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 豆腐の肉味噌 かぼちゃのじゃこ煮 小松菜とさつま揚げの煮浸し もやしの梅おかか和え たらもサラダ いんげんのごま和え 黒豆
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 386 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 470 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 525 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 34.9 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 45.6 g 食塩相当量 3.0 g
週平均	熱量 382 kcal 食塩相当量 2.5 g	熱量 469 kcal 食塩相当量 1.7 g	熱量 408 kcal 食塩相当量 2.8 g	熱量 512 kcal 食塩相当量 3.1 g

組合員様へのお願い

おおさかパルコープタ食サポートでは、ご利用者様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、どうぞ夕食サポートまでお知らせください。



- 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 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	