

	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24日（月）	白身カツ 豚肉の玉子とじ キャベツの洋風煮 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			イワシの生姜煮 高菜明太子スパゲティー さつまいものさっぱりサラダ 玉ねぎのおかか炒め			たらのピリ辛ごまソース ウインナーフライ 白菜と昆布の煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え		
	アレルゲン 卵・乳・小麦			アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳			アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 小麦		
8月25日（火）	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 肉しゅうまい もやしときくらげのピリ辛和え 紅あずまのサラダ			カレイの甘酢あんかけ 照り焼き鶏つくね きんぴらごぼう おろしえのき茸			肉団子の甘酢あんかけ ちくわといんげんの玉子とじ じゃがいもの梅マヨサラダ わかめと椎茸の佃煮			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		
	アレルゲン 卵・小麦・えび・かに			アレルゲン 小麦、卵、乳			アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 小麦		
8月26日（水）	チキンのトマトソース シイラの青さフリッター 糸昆布の煮物 ポテトサラダ			牛焼肉 大根のエビあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 白菜と木耳のさっぱり和え			サケの塩焼 カレーコロッケ 大根なます お麩と小松菜のあっさり煮			ぶり大葉フライ 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		
	アレルゲン 卵・乳・小麦			アレルゲン えび、小麦、卵、乳			アレルゲン 小麦・乳			アレルゲン 卵・小麦		
8月27日（木）	かれいの和風あんかけ マーボーなす 小松菜とツナの煮物 マカロニサラダ			海鮮と野菜の卵とじ(アサリ) 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め れんこんのごま煮 わかめの柑橘風味			豚しゃぶ ほうれん草の玉子炒め 大豆の甘煮 ひじきとミンチの炒め物			豚肉の照りたま炒め ソース焼きそば 小松菜とツナの煮物 マカロニサラダ		
	アレルゲン 卵・小麦			アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳			アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 卵・小麦		
8月28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			カツカレー ねぎ焼き ひじき煮 パンプキンサラダ			エビカツ 野菜のコンソメ煮 わかめとチンゲン菜の酢みそ和え のり塩ポテト			かれいのレモンタルタルソース 肉団子のバーベキューソース 糸こんにゃくのたらこ炒め 野菜のマリネ		
	アレルゲン 卵・小麦			アレルゲン 小麦、卵、乳			アレルゲン 小麦・卵・乳・えび			アレルゲン 卵・乳・小麦		
週平均	熱量 416 kcal 炭水化物 25.1 g たんぱく質 16.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g			熱量 364 kcal 炭水化物 32.1 g たんぱく質 10.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 g			熱量 262 kcal 炭水化物 27.8 g たんぱく質 7.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.5 g			熱量 278 kcal 炭水化物 14.8 g たんぱく質 11.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g		

冷凍おかず	8月28日(金)				
	冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
	たらの南蛮漬け	めばるの揚げびたし	赤魚のみりん焼き	カレイのゆず胡椒ソース	あじのトマトマリネ
	牛肉と野菜の炒め物	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉の中華あんかけ	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉の香草焼き
	高野豆腐の煮物	豆腐とツナのチャンプル	ほうれん草とカニカマのおひたし	高野豆腐と野菜の煮物	かぼちゃと椎茸の含め煮
	キャベツとコーンの炒め物	さつまいもとさつま揚げの煮物	なすの煮物	じゃがいものおかか和え	ほうれん草のオイスターソース炒め
	揚げと昆布の煮物	小松菜のソテー	炒り豆腐	キャベツとベーコンの炒め物	カリフラワーのサラダ
熱量 食塩相当量 アレルゲン	381kcal 1.8 g 小麦	330kcal 2.2 g 小麦、卵、乳	379kcal 2.2 g えび、かに、小麦、卵、乳	317kcal 2.8 g 小麦、卵、乳	355kcal 1.7 g 小麦、卵、乳

具だくさん	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
	①野菜たっぷりポトフ	②ピリ辛ごま豆乳スープ	③8種具材の豚汁	④あさりのクラムチャウダー	⑤ごま油香る中華スープ
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦	小麦	卵、乳	小麦、卵、乳

麺コース	8月25日(火)	8月27日(木)
	だし香る！温玉ぶっかけうどん	コク旨ごまだれ！6種具材の彩り冷やし中華
アレルゲン	小麦・卵	えび・かに・小麦・卵

パンセいろい	8月28日(金)	朝食パン	8月28日(金)
	パンセット2 いちご小町1/デニッシュバター1/アップルパイ1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2		黒糖クロワッサン 8個
アレルゲン	小麦、卵、乳	アレルゲン	小麦、卵、乳

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

イサッチド	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
	バラエティBOXサンド	ジュシーハムサンド	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
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

	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		
8月24日（月）	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			シイラの香味ソースがけ 白菜と鶏団子の煮物 春雨と高菜の炒め物 ひじきの白和え ほうれん草とじゃがいものソテー			白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 梅じそ鶏つくね ミートスパゲティ 里芋の味噌だれがけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ わかめの柑橘風味 ピーマンとかまぼこの炒め物 白菜と竹輪のおかか和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 小麦・卵・乳			アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳		
8月25日（火）	たらのおかか葱ソース 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			たらのおかか葱ソース 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			豚肉と玉子の炒りつけ アサリと大根の生姜煮 ナポリタン じゃがいものサラダ 白菜と椎茸の旨煮			豚しゃぶ(ごまだれ) エビのニラ玉炒め ツナと白菜煮 いんげんのごま和え 小松菜のバター醤油風味炒め 和風ポテトサラダ カリフラワーのレモン風味 きゅうりとハムの中華サラダ		
	アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 小麦・卵・乳			アレルギー えび・小麦・卵・乳・落花生		
8月26日（水）	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 なすの中華だれ 白菜の柚子風味和え しば漬け			メンチカツ ピーマンとしらすの煮物 なすの中華だれ 白菜の柚子風味和え しば漬け 桜えび風味ごはん			アジの梅しそフライ 蒸し鶏のサラダ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 チンゲン菜の和え物 大豆のそぼろ煮			アジの照り焼き 麻婆ナス 卵の花 茎わかめともやしの中華和え 小松菜とさつま揚げの煮浸し キャベツとかまぼこのポン酢和え ピーマンのおかか浸し オクラとえのき茸の和え物		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび			アレルギー 乳・小麦・えび			アレルギー 小麦・卵			アレルギー 小麦・卵・乳		
8月27日（木）	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 さつま芋とレーズンのサラダ もずくときゅうりの酢の物			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 さつま芋とレーズンのサラダ もずくときゅうりの酢の物 ごはん			鶏のレモンソース エビとブロッコリーのサラダ 白菜とあげの玉子とじ 大根の梅酢漬 ちくわのきんぴら			トマトソースハンバーグ 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 炊き合わせ(人参・大根) ひじきのごま炒め ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 蒸し鶏といんげんのマスタード和え ほうれん草ときのこ煮		
	アレルギー 卵・小麦			アレルギー 卵・小麦			アレルギー 小麦・卵・乳・えび			アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳		
8月28日（金）	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 れんこんのずんだ和え チンゲン菜のごま和え			鶏のくわ焼き きくらげの煮物 ハッシュポテト れんこんのずんだ和え チンゲン菜のごま和え ごはん			メヌケの煮つけ 牛肉コロツケ 切干大根とひじきのサラダ うぐいす豆 こんにゃくのみそ炒め			メバルの南蛮たれがけ ささみとピーマンのしそナムル キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 中華わかめサラダ ポテトサラダ 椎茸と高野豆腐の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 もやしとベーコンの炒め物		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび			アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 小麦・卵・乳			アレルギー 小麦・卵・乳		
通平均	熱量 362 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 2.8 g 炭水化物 31.1 g			熱量 463 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 2.0 g 炭水化物 75.3 g			熱量 405 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 51.1 g			熱量 489 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 3.8 g 炭水化物 38.7 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、前回お届けしたお弁当が手つかずのまま残っていれば、「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い場合は、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、どうぞタ食サポートまでお電話ください。

■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

【生協記入欄】

受付日：

No.：

20260824-0828