

	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		
10月5日（月）	チンジャオロース トマトコーンフライ ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け			チンジャオロース ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け ごはん			サケの塩焼 牛肉コロツケ ごぼうの胡麻酢漬 大根とカニカマのマヨサラダ 白菜と椎茸の旨煮			天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 炊き合わせ（がんも・人参） コールスローサラダ きのこの生姜和え じゃがいものハニーマスタード和え 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	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・かに	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
10月6日（火）	クリーミーコロツケ（かに風味） 豚肉と厚揚げのマヨ炒め チンゲン菜とメンマの和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め 白菜とハムのピリ辛サラダ きゅうり漬け			クリーミーコロツケ（かに風味） チンゲン菜とメンマの和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め 白菜とハムのピリ辛サラダ きゅうり漬け ごはん			豚角煮・焼売 エビと玉子のガーリックバター炒め 大根と大根菜の煮物 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ ちくわのきんぴら			チキン竜田の香味ソースがけ 大根の鮭玉子あんかけ 麻婆春雨 人参とツナのきんぴら ナスの田楽 いんげんのマヨネーズサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え 人参マーマレード和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
10月7日（水）	鶏肉のメキシカン風ソース ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 野菜のマリネ 茶福豆			鶏肉のメキシカン風ソース きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 野菜のマリネ 茶福豆 ごはん			アジの梅しそフライ 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ 豆腐のそぼろあんかけ オクラといんげんの胡麻和え ひじき煮			サワラの塩麹焼き 照り焼き肉団子 さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め みずくわいのそぼろあんかけ 茎わかめともやしの中華和え 小松菜とあげの煮浸し 大根の甘酢漬け 金時豆		
	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 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 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
10月8日（木）	たらのレモンマヨソース 鶏と野菜の玉子とじ ピーマンとウインナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め キャベツとザーサイの和え物 さつま芋の甘煮			たらのレモンマヨソース ピーマンとウインナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め キャベツとザーサイの和え物 さつま芋の甘煮 十六穀ごはん			バジルチキン カニのふわふわ豆腐 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ 大根なます こんにゃくのみそ炒め			豚の生姜焼き 玉子と野菜の炒め物 お麩のしいたけあんかけ 雷こんにゃく 小松菜のバター醤油風味炒め ナスのトマトソースがけ タラモサラダ コーン春雨サラダ		
	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・かに	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 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
10月9日（金）	豚肉と大根の甘辛生姜炒め 春巻き さつま揚げと小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ れんこんサラダ もやしの梅風味			豚肉と大根の甘辛生姜炒め さつま揚げと小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ れんこんサラダ もやしの梅風味 ごはん			クラムチャウダー 鶏団子のトマトソース 高菜の玉子とじ 枝豆とひじきのマヨサラダ チンゲン菜のお浸し			ツナ豆腐ハンバーグのだしあんかけ ヒレカツ ほうれん草のクリームスパゲティ カリフラワーの柚子胡椒マリネ 大根の照り焼き風煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め もやしのマヨネーズ和え 人参ときこの塩だれ炒め		
	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 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 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
週平均	熱量 395 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 2.9 g 炭水化物 3.2 g			熱量 482 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 2.0 g 炭水化物 2.2 g			熱量 412 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 4.8 g			熱量 481 kcal たんぱく質 47.3 g 脂質 3.4 g 炭水化物 3.8 g		

【お礼と受付期間延長】令和8年熊本地震緊急募金

この度の「令和8年熊本地震」で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

「緊急募金」に温かいご協力をいただき、誠にありがとうございました。

おおさかパルコープでは、職員が現地を訪問し、支援団体の方々としっかりと連携しながら支援活動を続けております。

しかし、今なお継続的な支援が必要とされる状況が続いておりますため、

募金受付期間を10月末まで延長させていただきます。

引き続きご賛同・ご協力いただける方は、お手数ですが申込用紙に必要事項をご記入の上、サポーターにお渡しくださいますようお願い申し上げます。

※募金は現金ではなく、夕食サポートのご利用代金に加算させていただきます（現金での回収は行っておりませんので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします）。

■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

☐ 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.：

20261005-1009

キリッパリ

菜