2026年10月5日
No. 41

おおさかパルコープ

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、ご注意下さい。
- 都合によりメニューを変更させていただくことがございます。

★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るので、目安としてお考えください。
- アレルゲン表記は、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
10月12日（月）	れんこん挟み揚げ天	牛すき焼き	デミグラスハンバーグ	天ぷら（エビ、蓮根、なす、じゃが芋）
	鶏と野菜の玉子とじ	アサリとキャベツのペペロンチーノ風炒め	カツオ節と切干大根のだしとじ	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物
	小松菜としらすのおひたし	ふろふき大根	やさい豆	がんもの煮物
	イタリアン野菜のピクルス	わかめの柑橘風味	じゃがいもの梅和え	くわいとかにかまのわさび風味
	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	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに
	熱量 455 kcal / たんぱく質 11.4 g / 脂質 31.3 g	熱量 352 kcal / たんぱく質 8.4 g / 脂質 20.1 g	熱量 275 kcal / たんぱく質 11.9 g / 脂質 14.4 g	熱量 239 kcal / たんぱく質 10.1 g / 脂質 13.6 g
	炭水化物 31.8 g / 食塩相当量 2.2 g	炭水化物 28.4 g / 食塩相当量 2.7 g	炭水化物 23.6 g / 食塩相当量 2.2 g	炭水化物 18.9 g / 食塩相当量 1.2 g
10月13日（火）	ホイコーロー	ホタテのちゃんちゃん焼き	揚げサンマの蒲焼風	ぶり大葉フライ
	ごまおさつコロッケ	お麩の磯辺揚げ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	鶏と野菜の中華炒め
	いんげんと玉子の炒め物	ピーマンのおかか浸し	玉ねぎと紫キャベツの酢の物	ほうれん草となめこのおひたし
	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	かぼちゃの和え物	魚肉ソーセージのサラダ
	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	アレルゲン 卵・小麦
	熱量 428 kcal / たんぱく質 16.8 g / 脂質 24.0 g	熱量 326 kcal / たんぱく質 7.2 g / 脂質 20.5 g	熱量 239 kcal / たんぱく質 8.7 g / 脂質 12.5 g	熱量 313 kcal / たんぱく質 11.8 g / 脂質 20.4 g
	炭水化物 36.1 g / 食塩相当量 2.1 g	炭水化物 27.7 g / 食塩相当量 2.2 g	炭水化物 24.1 g / 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 19.8 g / 食塩相当量 1.8 g
10月14日（水）	かじきのメンチカツ	鶏の竜田揚げの香味ソースがけ	マーボー豆腐	鶏肉の柚子胡椒焼き
	絹ごし揚げ煮	大根の鮭玉子あんかけ	玉子の中華風カニカマあんかけ	たこ団子の煮物
	キャベツの洋風煮	ひじき煮	チンゲン菜の生姜浸し	人参とコーンのグラッセ
	もやしときくらげのピリ辛和え	ブロッコリーのマリネ	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	酢れんこん
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦,卵,乳	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに	アレルゲン 卵・乳・小麦
	熱量 463 kcal / たんぱく質 14.1 g / 脂質 29.5 g	熱量 385 kcal / たんぱく質 11.6 g / 脂質 21.5 g	熱量 233 kcal / たんぱく質 10.0 g / 脂質 12.0 g	熱量 227 kcal / たんぱく質 15.3 g / 脂質 11.7 g
	炭水化物 35.2 g / 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 32.7 g / 食塩相当量 2.3 g	炭水化物 20.7 g / 食塩相当量 2.0 g	炭水化物 15.3 g / 食塩相当量 1.5 g
10月15日（木）	鶏肉の山椒焼き	キタノメヌケの中華煮	八宝菜	かれいの香味ソース
	焼き餃子（ニンニク抜き）	れんこんとそぼろのカレー炒め	春雨の甘酢炒め	豚すき煮
	白菜と昆布の煮物	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	じゃがいものサラダ	小松菜の玉子とじ
	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ	蓮根とひじきの煮物	紅あずまのサラダ
	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・小麦
	熱量 420 kcal / たんぱく質 23.2 g / 脂質 26.0 g	熱量 368 kcal / たんぱく質 15.4 g / 脂質 22.7 g	熱量 171 kcal / たんぱく質 5.7 g / 脂質 8.7 g	熱量 271 kcal / たんぱく質 13.1 g / 脂質 17.0 g
	炭水化物 23.8 g / 食塩相当量 1.6 g	炭水化物 21.6 g / 食塩相当量 2.2 g	炭水化物 18.5 g / 食塩相当量 1.2 g	炭水化物 16.3 g / 食塩相当量 1.5 g
10月16日（金）	銀ひらすの煮付け	トンテキ風	とんかつ（ソース）	バラ焼き風炒め物
	牛肉入りチャプチェ風炒め	アサリとニラの中華炒め	大根の塩煮	黒はんぺんフライ
	ほうれん草とひき肉の和え物	ごぼうとちくわのおかか煮	さつまいものさっぱりサラダ	ニンニクの芽とひき肉の炒め物
	豆サラダ	きゅうりと大根のしそ和え	あげと昆布の煮物	豆サラダ
	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	アレルゲン 卵・乳・小麦
	熱量 357 kcal / たんぱく質 22.5 g / 脂質 21.0 g	熱量 369 kcal / たんぱく質 15.1 g / 脂質 21.7 g	熱量 320 kcal / たんぱく質 10.3 g / 脂質 21.1 g	熱量 308 kcal / たんぱく質 10.9 g / 脂質 19.6 g
	炭水化物 19.4 g / 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 23.1 g / 食塩相当量 1.7 g	炭水化物 22.1 g / 食塩相当量 1.4 g	炭水化物 22.2 g / 食塩相当量 1.9 g
週平均	熱量 425 kcal / 食塩相当量 1.9 g	熱量 360 kcal / 食塩相当量 2.2 g	熱量 248 kcal / 食塩相当量 1.7 g	熱量 272 kcal / 食塩相当量 1.6 g

冷凍おかず

10月16日（金）	冷凍おかず２種		冷凍おかず３種		
	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	さばのみそ煮	あじのパン粉焼き	さわらの塩こうじ漬け焼き	鮭の塩焼き
	鶏肉のはちみつ味噌漬け	グリルチキンのごま葱酢ソース	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風	鶏肉の梅みそだれ
	もちふの和風あんかけ	かぼちゃの煮物	さつまいもと人参のそぼろ和え	ジャーマンポテト	高野豆腐の炊き合わせ
	ほうれん草と筍の煮びたし	高野豆腐のひすいあんかけ	彩り玉子炒め	キャベツとコーンの炒め物	小松菜のおひたし
	青のりポテト	切干大根の煮物	れんこんの金平	もちふの玉子とじ	さつまいもの甘辛和え
	彩り玉子炒め	いんげんのごま和え	揚げと昆布の煮物	おくらのごま和え	切干大根の煮物
熱量	420kcal	362kcal	386kcal	365kcal	380kcal
食塩相当量	2.0ｇ	2.9ｇ	2.4ｇ	2.1ｇ	2.1ｇ
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦

具だくさんスープ

	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）
	⑪ピリ辛ごま豆乳スープ	⑫8種具材の豚汁	①あさりのクラムチャウダー	②ごま油香る中華スープ	③野菜たっぷりミネストローネ
アレルゲン	小麦	小麦	卵、乳	小麦、卵、乳	卵、乳

麺コース

	10月13日（火）	10月15日（木）
	京だしカレーそば	牛肉うどん
アレルゲン	小麦・そば・卵・乳	小麦

パンいろいろセット

	10月16日（金）
	パンセット3 デニッシュバター1/デニッシュミルク1/クリーム小町1/毎日クロワッサン1/黒糖クロワッサン1/クロワッサンスティックショコラ1
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

サンドイッチ

	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）
	ジューシーハムサンド	バラエティBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ごろっと濃厚たまごサンド	照焼チキンとたまごのサンド
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

0120-114-284 （有料）0570-001-911
（有料）072-856-7652
電話受付時間　月～金　9:00～20:00　　土　9: 00～17:00

	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12日（月）	天ぷら（エビ、かぼちゃ、蓮根、かき揚げ） 牛肉と野菜の炒め物 小松菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え 千切りポテトサラダ しば漬け	天ぷら（エビ、かき揚げ） 小松菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん	豚バラの中華みそ炒め エビしんじょう お麩の玉子とじ じゃがいもの梅マヨサラダ もやしと人参の煮浸し	牛皿風 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 切干大根の煮物 さつまいもの旨煮 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ ピーマンとツナの和え物 椎茸といんげんの煮物 ひじきの和え物
	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 421 kcal　たんぱく質 10.6 g　脂質 29.7 g 炭水化物 28.4 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 472 kcal　たんぱく質 10.5 g　脂質 17.5 g 炭水化物 68.7 g　食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび 熱量 400 kcal　たんぱく質 16.0 g　脂質 27.6 g 炭水化物 20.5 g　食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 458 kcal　たんぱく質 10.9 g　脂質 24.3 g 炭水化物 40.4 g　食塩相当量 2.3 g
10月13日（火）	鶏のくわ焼き あさりと野菜の韓国風炒め 糸こんにゃくとそぼろの煮物 くわいとベーコンの炒め物 枝豆とチーズの和え物 きゃらぶき	鶏のくわ焼き 糸こんにゃくとそぼろの煮物 くわいとベーコンの炒め物 枝豆とチーズの和え物 きゃらぶき ごはん	エビカツ 合鴨スモーク 豆腐の中華だれがけ さつまいもの胡麻みそ和え ちくわと小松菜の和風和え	海鮮と野菜の卵とじ（エビ） かぼちゃとナスの肉そぼろ たらこスパゲティ 白菜と竹輪のごま酢和え キャベツのカレー炒め 里芋のわさびマヨネーズ和え ごぼうのナムル 長芋の梅和え
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 379 kcal　たんぱく質 24.6 g　脂質 21.2 g 炭水化物 22.1 g　食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 475 kcal　たんぱく質 18.6 g　脂質 13.8 g 炭水化物 68.7 g　食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび 熱量 476 kcal　たんぱく質 12.9 g　脂質 27.6 g 炭水化物 43.7 g　食塩相当量 2.9 g	アレルゲン えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 515 kcal　たんぱく質 15.0 g　脂質 38.5 g 炭水化物 29.1 g　食塩相当量 4.2 g
10月14日（水）	ホキの香草焼き 牛すじ入りコロッケ マカロニのミートソース和え ほうれん草ともやしの和え物 人参とレーズンのマリネ 白菜の錦糸和え	ホキの香草焼き マカロニのミートソース和え ほうれん草ともやしの和え物 人参とレーズンのマリネ 白菜の錦糸和え ごはん	玉子焼～肉吸い風牛肉添え～ チヂミ・ウインナー 切干大根の三色酢の物 昆布豆 白菜とツナの煮物	きのことチキンのカレー 春巻き ふろふき大根 人参しりしり ひじきと根菜のサラダ 茎わかめの煮物 玉ねぎとツナの中華和え 春雨の梅和え
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 341 kcal　たんぱく質 15.6 g　脂質 15.7 g 炭水化物 34.6 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 400 kcal　たんぱく質 17.0 g　脂質 6.6 g 炭水化物 68.5 g　食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに 熱量 432 kcal　たんぱく質 23.4 g　脂質 23.2 g 炭水化物 30.2 g　食塩相当量 4.2 g	アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 512 kcal　たんぱく質 16.8 g　脂質 33.1 g 炭水化物 36.1 g　食塩相当量 4.2 g
10月15日（木）	豚肉のごまだれ 白子入りかにつみれ煮 根菜のさっぱり金平 なすの生姜だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆	豚肉のごまだれ 根菜のさっぱり金平 なすの生姜だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆 ごはん	銀ヒラスの照り焼 鶏団子とチンゲン菜の中華風煮物 高菜明太子スパゲティー 大根と紫キャベツのさっぱり漬 大豆のそぼろ煮	白身魚の天ぷら　おろしポン酢添え 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め キャベツとさつま揚げの梅煮 えのき茸と小松菜の煮浸し ブロッコリーのカニカマあんかけ さつまいもと枝豆のサラダ オクラとじゃこの和え物 糸こんにゃくのおかか炒め
	アレルゲン 卵・小麦・えび・かに 熱量 420 kcal　たんぱく質 19.7 g　脂質 29.7 g 炭水化物 18.1 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 小麦 熱量 551 kcal　たんぱく質 17.7 g　脂質 23.4 g 炭水化物 67.4 g　食塩相当量 1.7 g	アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 371 kcal　たんぱく質 21.7 g　脂質 19.3 g 炭水化物 27.1 g　食塩相当量 2.5 g	アレルゲン えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 440 kcal　たんぱく質 17.5 g　脂質 25.5 g 炭水化物 36.5 g　食塩相当量 3.1 g
10月16日（金）	さんまの梅肉大葉フライ 鶏と大根の中華うま煮 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜と昆布の煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 広島菜漬け	さんまの梅肉大葉フライ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜と昆布の煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 広島菜漬け 炊き込みごはん	鶏の竜田揚げ アサリのスープ煮 大根と椎茸の煮物 オクラとわかめの青じそサラダ ほうれん草とじゃがいものソテー	豚のプルコギ エビのニラ玉炒め がんもといんげんの煮物 かぶのそぼろあんかけ 白菜とコーンの中華煮 バジルポテトサラダ ほうれん草と人参の煮浸し 春雨の酢の物
	アレルゲン 卵・小麦 熱量 428 kcal　たんぱく質 14.1 g　脂質 26.3 g 炭水化物 33.6 g　食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 卵・小麦 熱量 521 kcal　たんぱく質 11.6 g　脂質 19.4 g 炭水化物 75.2 g　食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 346 kcal　たんぱく質 17.8 g　脂質 15.2 g 炭水化物 33.7 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 458 kcal　たんぱく質 16.2 g　脂質 33.8 g 炭水化物 21.9 g　食塩相当量 2.8 g
週平均	熱量 398 kcal　食塩相当量 2.4 g	熱量 484 kcal　食塩相当量 1.9 g	熱量 405 kcal　食塩相当量 2.9 g	熱量 477 kcal　食塩相当量 3.3 g

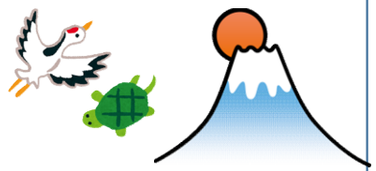
組合員様へのお知らせ

ようやく秋らしくなってきたばかりですが

今週

迎春準備のパンフレットを配布します

毎年好評の「おせち」
「お寿司」など
掲載しています。
ぜひ一度ご覧くださいませ。



口座引き落としをご利用の方へのお知らせ

10月27日の口座引き落としは、カレンダーの都合上、
通常より1週多い3週間分の合計となります。
（※クレジットカード決済の方は対象外）

引き落とし額がいつもより多くなることがありますので、
あらかじめ口座残高のご確認をお願いいたします。

期間：9/21～9/25・9/28～10/2・
10/5～10/9（3週間分）

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.：　20261012-1016