2026年10月26日
No. 44

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
11月2日（月）	鶏肉の西京焼き いわしつみれの煮物 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ	カツカレー 豆腐とカニカマの玉子とじ 小松菜と揚げの煮浸し うぐいす豆	タラの梅みそがけ 紅生姜香る野菜の玉子とじ ちくわのレモンマヨ和え ひじき煮	チンジャオロース あさりとペンネのミートソース れんこんのごま炒め カリフラワーとツナのサラダ
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 448 kcal　たんぱく質 27.4 g　脂質 28.5 g 炭水化物 20.2 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 341 kcal　たんぱく質 12.6 g　脂質 21.6 g 炭水化物 24.6 g　食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵 熱量 203 kcal　たんぱく質 14.8 g　脂質 8.1 g 炭水化物 17.3 g　食塩相当量 2.7 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 283 kcal　たんぱく質 9.5 g　脂質 16.2 g 炭水化物 24.6 g　食塩相当量 1.7 g
11月3日（火）	ミックスフライ(エビ、たら、クリーミーコロッケ) 豚肉とれんこんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根なます	八宝菜(エビ・アサリ) コロッケ きんぴられんこん 人参マーマレード和え	焼豚と大根の煮物 マカロニサラダ 黒豆 じゃがいもとミンチのカレー煮	鶏肉のマーマレード風味 すり身天煮 きくらげと人参の炒り玉子 春雨サラダ(しそ風味)
	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 417 kcal　たんぱく質 13.8 g　脂質 25.3 g 炭水化物 32.9 g　食塩相当量 2.6 g	アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 388 kcal　たんぱく質 10.1 g　脂質 28.5 g 炭水化物 23.3 g　食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 279 kcal　たんぱく質 8.6 g　脂質 18.1 g 炭水化物 19.4 g　食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 卵・小麦 熱量 279 kcal　たんぱく質 16.5 g　脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g　食塩相当量 2.6 g
11月4日（水）	豚肉としめじの柚子胡椒炒め コーンバターフライ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ	牛とさつまいもあげ 干しエビとピーマンの炒め物 キャベツと塩昆布の炒め物 カリフラワーのシーザー和え	エビカツ 白菜とあげの煮物 お麸とわかめの胡麻酢和え 玉ねぎの塩炒め	サーモンフライ なすとさつま揚げの味噌炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 卵の花と豆のサラダ
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 435 kcal　たんぱく質 15.6 g　脂質 27.6 g 炭水化物 31.0 g　食塩相当量 2.2 g	アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 379 kcal　たんぱく質 8.1 g　脂質 28.3 g 炭水化物 24.4 g　食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび 熱量 340 kcal　たんぱく質 8.4 g　脂質 23.1 g 炭水化物 25.4 g　食塩相当量 1.2 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 321 kcal　たんぱく質 9.9 g　脂質 21.4 g 炭水化物 21.6 g　食塩相当量 1.7 g
11月5日（木）	かれいの甘酢あんかけ 鶏と野菜の青さ柚子炒め さつま揚げと小松菜の煮物 豆のごま和えサラダ	エビフライのガーリックソース添え 照り焼き肉団子 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め もずくの酢の物	肉団子のデミグラスソース ちくわといんげんの玉子とじ じゃがいものゆずマヨサラダ 人参の明太炒め	豚焼肉 エビのマヨソース しろ菜の煮びたし 大学芋
	アレルゲン 卵・小麦 熱量 394 kcal　たんぱく質 19.7 g　脂質 23.2 g 炭水化物 26.8 g　食塩相当量 2.1 g	アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 365 kcal　たんぱく質 11.7 g　脂質 18.4 g 炭水化物 36.9 g　食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 233 kcal　たんぱく質 9.6 g　脂質 11.1 g 炭水化物 24.0 g　食塩相当量 2.1 g	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 311 kcal　たんぱく質 11.9 g　脂質 20.1 g 炭水化物 20.3 g　食塩相当量 1.6 g
11月6日（金）	月見大葉つくね たこキャベツカツ ほうれん草となめこのおひたし ポテトサラダ	和風玉ねぎハンバーグ ジャージャー麺風 小松菜の卵の花和え れんこんとわかめのシーザー和え	イワシの生姜煮 肉みそ田楽(大根) かぼちゃの白和え 白菜とツナの煮物	かれいのレモンタルタルソース 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 野菜のマリネ
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 395 kcal　たんぱく質 17.2 g　脂質 19.8 g 炭水化物 37.0 g　食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 349 kcal　たんぱく質 10.1 g　脂質 20.2 g 炭水化物 28.5 g　食塩相当量 3.3 g	アレルゲン 小麦・乳 熱量 199 kcal　たんぱく質 13.6 g　脂質 8.5 g 炭水化物 16.7 g　食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 241 kcal　たんぱく質 12.0 g　脂質 16.7 g 炭水化物 10.3 g　食塩相当量 1.2 g
週平均	熱量 418 kcal　食塩相当量 2.5 g	熱量 364 kcal　食塩相当量 2.4 g	熱量 251 kcal　食塩相当量 2.0 g	熱量 287 kcal　食塩相当量 1.8 g

冷凍おかず

	11月6日(金)				
	冷凍おかず２種		冷凍おかず３種		
	赤魚のみりん焼き	めばるの揚げびたし	あじのトマトマリネ	さばの煮付け	さわらの香醋ソース
	鶏肉の中華あんかけ	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉の香草焼き	ごぼう入り肉豆腐	豚肉の甘酒みそ炒め
	ほうれん草とカニカマのおひたし	豆腐とツナのチャンプル	かぼちゃと椎茸の含め煮	じゃがいものカレーコンソメ炒め	大根の土佐煮
	なすの煮物	さつまいもとさつま揚げの煮物	ほうれん草のオイスターソース炒め	ブロッコリーのジュレサラダ	高野豆腐のかに風味あんかけ
	炒り豆腐	小松菜のソテー	カリフラワーのサラダ	小松菜と切干大根のごましょうゆ	さつまいもと昆布の煮物
	ピーマンの味噌炒め	切干大根の煮物	れんこんのごま和え	わかめとツナの煮物	ほうれん草のバターソテー
熱量	379kcal	330kcal	355kcal	311kcal	346kcal
食塩相当量	2.2 g	2.2 g	1.7 g	2.8 g	2.5 g
アレルゲン	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦	かに、小麦、卵、乳

具だくさんスープ

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
	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	④あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	⑤オニオングラタン風スープ	⑥旨辛スンドゥブチゲ
アレルゲン	小麦、卵、乳	卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦

麺コース

	11月3日(火)	11月5日(木)
	きつねうどん	醤油ラーメン
アレルゲン	小麦	かに・小麦・卵

パンいろいろセット

	11月6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

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6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
11月2日（月）	豚肉と野菜のたらこ風味 シイラのカレーフリッター れんこん金平 がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	豚肉と野菜のたらこ風味 れんこん金平 がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け わかめごはん	サワラの味噌マヨ焼 ぎょうざ・玉子焼 春雨の甘酢炒め 大根と紫キャベツのさっぱり漬 かぼちゃの和え物	白身フライのレモンタルタル添え 鶏のトマトソースがけ 春雨の炒め物 カニカマポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ナスのおろし煮 カリフラワーのシーザー和え 五目豆煮
	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・乳・小麦 熱量 312 kcal　たんぱく質 17.1 g　脂質 17.1 g 炭水化物 22.7 g　食塩相当量 1.8 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦 熱量 444 kcal　たんぱく質 14.2 g　脂質 12.2 g 炭水化物 70.3 g　食塩相当量 2.2 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦・卵・乳 熱量 450 kcal　たんぱく質 22.7 g　脂質 23.2 g 炭水化物 37.3 g　食塩相当量 2.6 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 522 kcal　たんぱく質 23.8 g　脂質 24.5 g 炭水化物 53.2 g　食塩相当量 3.9 g
11月3日（火）	さばのトマトソース 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ しば漬け	さばのトマトソース ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ しば漬け ごはん	甘辛ささみフライ ぎせい豆腐 ごぼうとこんにゃくの炒め物 さつまいもと春菊の和風サラダ お麸と白菜の煮物	豚塩焼肉 野菜しんじょう 切干大根のごま和え ひじきとベーコンの炒め物 サツマイモのレモン風味 みずくわいのわさびマヨネーズ和え きんぴらこんにゃく エリンギと玉ねぎの甘辛炒め
	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・乳・小麦 熱量 379 kcal　たんぱく質 23.6 g　脂質 24.8 g 炭水化物 15.5 g　食塩相当量 2.8 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・乳・小麦 熱量 508 kcal　たんぱく質 22.0 g　脂質 18.3 g 炭水化物 64.2 g　食塩相当量 2.0 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦・卵・乳・えび 熱量 352 kcal　たんぱく質 12.0 g　脂質 15.2 g 炭水化物 42.7 g　食塩相当量 3.5 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦,卵,乳 熱量 463 kcal　たんぱく質 12.3 g　脂質 31.9 g 炭水化物 33.0 g　食塩相当量 3.7 g
11月4日（水）	ケバブ風チキン 黒はんぺんフライ 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布	ケバブ風チキン 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布 ごはん	メヌケの煮つけ ジャーマンポテト 切干大根の中華炒め ちくわのマヨ和え（青さ） 椎茸のレモンソテー	サワラの南部焼き まぜそば風 もやしとツナの中華煮 切干大根の洋風炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ わかめの煮物 きのこと人参の炒め物 オクラとカニカマの酢の物
	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・乳・小麦 熱量 371 kcal　たんぱく質 18.7 g　脂質 21.9 g 炭水化物 24.9 g　食塩相当量 2.2 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦 熱量 416 kcal　たんぱく質 14.7 g　脂質 10.4 g 炭水化物 66.1 g　食塩相当量 1.4 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦・卵・乳 熱量 356 kcal　たんぱく質 21.1 g　脂質 15.7 g 炭水化物 32.4 g　食塩相当量 4.6 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 479 kcal　たんぱく質 20.4 g　脂質 35.9 g 炭水化物 21.0 g　食塩相当量 2.1 g
11月5日（木）	海鮮プルコギ風炒め物 肉しゅうまい チンゲン菜とメンマの和え物 しんじょうの煮物 いんげんのおかかマヨ和え 茶福豆	海鮮プルコギ風炒め物 チンゲン菜とメンマの和え物 しんじょうの煮物 いんげんのおかかマヨ和え 茶福豆 ごはん	豚肉のオムそば風 アサリともやしのみそ煮 豆腐の梅あんかけ オクラといんげんのおかか和え ひじきとミンチの炒め物	牛すき焼き アサリと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 明太たまごサラダ 厚あげと大根の煮物 いんげんのツナ和え コーヒー甘煮豆 茎わかめの煮物
	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・小麦・えび・かに 熱量 378 kcal　たんぱく質 14.6 g　脂質 20.6 g 炭水化物 33.6 g　食塩相当量 3.7 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・小麦・えび 熱量 424 kcal　たんぱく質 11.7 g　脂質 9.9 g 炭水化物 72.0 g　食塩相当量 2.1 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦・卵・乳 熱量 335 kcal　たんぱく質 15.3 g　脂質 18.0 g 炭水化物 27.9 g　食塩相当量 3.8 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦,卵,乳 熱量 452 kcal　たんぱく質 12.9 g　脂質 24.5 g 炭水化物 41.6 g　食塩相当量 2.7 g
11月6日（金）	メンチカツ 高野豆腐の豆乳クリーム煮 ピーマンと蒸し鶏の和え物 小松菜の玉子とじ 彩り野菜とかにかまのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	メンチカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 小松菜の玉子とじ 彩り野菜とかにかまのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん	ミックスフライ（エビ・白身磯辺・カレーコロッケ） 蒸し鶏のレモンドレッシング和え 大根とツナの煮物 うぐいす豆 こんにゃくとあげの甘辛煮	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ） 蒸し鶏の油淋鶏風 ツナとごぼうのきんぴら 大根のそぼろあんかけ 炊き合わせ（人参・ふき） 椎茸の旨煮 ブロッコリーのマリネ もずくときゅうりの酢の物
	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 413 kcal　たんぱく質 17.9 g　脂質 23.3 g 炭水化物 32.7 g　食塩相当量 2.8 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 471 kcal　たんぱく質 13.8 g　脂質 13.4 g 炭水化物 73.7 g　食塩相当量 1.5 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 小麦・卵・乳・えび 熱量 493 kcal　たんぱく質 14.6 g　脂質 31.9 g 炭水化物 37.3 g　食塩相当量 2.2 g	ｱﾚﾙｹﾞﾝ えび,小麦,卵,乳 熱量 472 kcal　たんぱく質 13.9 g　脂質 25.5 g 炭水化物 45.1 g　食塩相当量 3.8 g
週平均	熱量 371 kcal　食塩相当量 2.7 g	熱量 453 kcal　食塩相当量 1.8 g	熱量 397 kcal　食塩相当量 3.3 g	熱量 478 kcal　食塩相当量 3.2 g

おせち予約受付中

おせちの予約を承っております。対象人数や価格、特徴を下記の表にて、詳しくご案内しております。

注文番号	商品名	対象人数	限定数	税込価格	特徴
101	おせち二段重	約2~3人前	250点	¥15,098	和風と洋風を多彩に盛り付けました
102	おひとり様用おせち	1人前	600点	¥5,378	二段重のおいしさをおひとり様用に
103	みやこの春	約2人前	200点	¥11,664	味と彩りのバランスにこだわりました
104	なにわの春	約3~5人前	100点	¥20,304	洋風料理も取り入れた多彩なおせち
200	たんぱく調整おせち「倖 しあわせ」	1~2人前	無制限	¥6,804	だしを効かせ、素材の味を活かし、塩分を抑えつつ満足できる味わいです
201	カロリー調整おせち「咲 わらう」				

ご注文の締切は
12月1日(火)20:00までと
なっております。
皆さまのご注文を心よりお待ちしております！

■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.：　20261102-1106