2026年11月2日
No. 45

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［返却不要容器］	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9日（月）	メンチカツの甘辛だれ かに入りしんじょうの煮物 ごぼうのおかか煮 もやしとピーマンのさっぱり和え	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ） 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め たらこスパゲティ コールスローサラダ	玉子焼（甘辛そぼろあん） 春雨と野菜の炒め物 かぼちゃとツナのサラダ 玉ねぎとひじきの炒め物	鶏のくわ焼き お魚厚揚げの煮物 ポテトのオーロラソース和え もやしとピーマンのさっぱり和え
	アレルゲン 卵・乳・小麦・かに 熱量 527 kcal　たんぱく質 15.6 g　脂質 32.9 g 炭水化物 41.8 g　食塩相当量 3.5 g	アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 389 kcal　たんぱく質 9.2 g　脂質 25.9 g 炭水化物 30.2 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 小麦・卵 熱量 302 kcal　たんぱく質 16.1 g　脂質 17.4 g 炭水化物 18.3 g　食塩相当量 2.7 g	アレルゲン 卵・小麦 熱量 273 kcal　たんぱく質 15.1 g　脂質 15.7 g 炭水化物 17.4 g　食塩相当量 1.6 g
11月10日（火）	エビのマヨソース 豚肉と野菜の青しそ風味 小松菜の玉子とじ 大根と海藻の香味サラダ	牛焼肉 エビのニラ玉炒め 椎茸の旨煮 大根の甘酢漬け	サケの照り焼 手作りポテトサラダ 大豆の甘煮 切干大根の胡麻ポン酢炒め	ミックスフライ（エビ、たら、ほたて風味） 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮物 カリフラワーの梅おかか和え
	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 376 kcal　たんぱく質 12.5 g　脂質 24.8 g 炭水化物 25.5 g　食塩相当量 2.9 g	アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 401 kcal　たんぱく質 12.8 g　脂質 32.1 g 炭水化物 17.3 g　食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 194 kcal　たんぱく質 10.2 g　脂質 8.4 g 炭水化物 19.3 g　食塩相当量 1.4 g	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 323 kcal　たんぱく質 12.4 g　脂質 19.5 g 炭水化物 24.2 g　食塩相当量 2.1 g
11月11日（水）	牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味） お魚厚揚げの煮物 油揚げの味噌炒め 人参と蒸し鶏のサラダ	キタノメヌケの味噌だれがけ チーズ鶏つくね チンジャオこんにゃく コーンポテトサラダ	ハンバーグ（おろしポン酢） 大根と大根菜の煮物 オクラといんげんの胡麻和え じゃがいものトマトソース煮	豚肉の照りたま炒め 水餃子 人参とひき肉の炒め物 ポテトサラダ
	アレルゲン 卵・小麦 熱量 371 kcal　たんぱく質 15.8 g　脂質 26.4 g 炭水化物 17.4 g　食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 382 kcal　たんぱく質 19.4 g　脂質 22.3 g 炭水化物 19.1 g　食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 253 kcal　たんぱく質 10.1 g　脂質 12.0 g 炭水化物 26.0 g　食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 274 kcal　たんぱく質 11.2 g　脂質 17.2 g 炭水化物 18.6 g　食塩相当量 1.5 g
11月12日（木）	フライドチキン かぶのそぼろあん チンゲン菜の錦糸和え かぼちゃサラダ	ヒレカツのトマトソースがけ アサリと野菜の味噌炒め 小松菜と人参のお浸し オクラとカニカマの酢の物	天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ） 小松菜とあげの玉子とじ 大根の赤しそふりかけ和え ちくわの味噌きんぴら	さばの生姜だれ 焼き栗コロッケ れんこんの煮物 ほうれん草となめこのおひたし
	アレルゲン 卵・小麦 熱量 462 kcal　たんぱく質 20.2 g　脂質 29.8 g 炭水化物 29.3 g　食塩相当量 2.5 g	アレルゲン えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 351 kcal　たんぱく質 13.0 g　脂質 18.1 g 炭水化物 33.6 g　食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・えび・かに 熱量 249 kcal　たんぱく質 13.4 g　脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g　食塩相当量 1.7 g	アレルゲン 小麦 熱量 315 kcal　たんぱく質 15.6 g　脂質 17.0 g 炭水化物 24.4 g　食塩相当量 1.4 g
11月13日（金）	あじの塩焼き すき焼き風コロッケ れんこん金平 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	白身魚のマスタードソースがけ ポークビーンズ 炊き合わせ（高野豆腐・人参・こんにゃく） わかめの柑橘風味	豚肉のゆず味噌炒め 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 人参のさっぱり和え 卵の花	デミソースチキンカツ キャベツとあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 370 kcal　たんぱく質 19.4 g　脂質 19.1 g 炭水化物 30.1 g　食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 380 kcal　たんぱく質 13.0 g　脂質 25.9 g 炭水化物 23.8 g　食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵 熱量 223 kcal　たんぱく質 11.1 g　脂質 13.3 g 炭水化物 15.3 g　食塩相当量 1.7 g	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 243 kcal　たんぱく質 9.4 g　脂質 13.2 g 炭水化物 20.9 g　食塩相当量 2.2 g
週平均	熱量 421 kcal　食塩相当量 2.6 g	熱量 381 kcal　食塩相当量 2.5 g	熱量 244 kcal　食塩相当量 2.0 g	熱量 286 kcal　食塩相当量 1.8 g

冷凍おかず

11月13日(金)

冷凍おかず２種		冷凍おかず３種		
鮭のみそ漬け焼き	たらの中華ねぎごまだれ	銀ひらすのレモンペッパー焼き	カレイの山菜あん	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風
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	鶏肉のはちみつ味噌漬け
キャベツのさっと煮	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	もちふの和風あんかけ
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	ほうれん草と筍の煮びたし
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	青のりポテト
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	彩り玉子炒め
熱量 384kcal	347kcal	370kcal	364kcal	420kcal
食塩相当量 2.2ｇ	2.4ｇ	2.9ｇ	2.6ｇ	2.0ｇ
アレルゲン 小麦、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵	小麦、卵、乳

具だくさんスープ

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
⑦7種具材の粕汁	⑧エビのビスク風スープ	⑨豆腐と玉子の中華あんかけスープ	⑩野菜たっぷりポトフ	⑪ピリ辛ごま豆乳スープ
アレルゲン 小麦	えび、乳	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦

麺コース

11月10日(火)	11月12日(木)
かき揚げうどん	京だしカレーそば
アレルゲン 小麦・卵・乳	小麦・そば・卵・乳

パンいろいろセット

11月13日(金)

パンセット1
いちご小町 1/デニッシュチョコ1/クリーム小町1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2

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9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13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
11月9日（月）	八宝菜 ウインナーフライ 平春雨の炒め物 里芋の煮物 豆サラダ 高菜漬け アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 388 kcal　たんぱく質 14.5 g　脂質 22.3 g 炭水化物 31.8 g　食塩相当量 2.8 g	八宝菜 平春雨の炒め物 里芋の煮物 豆サラダ 高菜漬け ごはん アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 424 kcal　たんぱく質 12.8 g　脂質 8.4 g 炭水化物 74.2 g　食塩相当量 1.8 g	おでん 白身フライ コールスロー 昆布豆 玉ねぎのおかか炒め アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 545 kcal　たんぱく質 18.3 g　脂質 33.9 g 炭水化物 40.1 g　食塩相当量 3.7 g	鶏とこんにゃくの味噌たれがけ 干しエビと白菜の炒め物 ポテト明太バター風味和え ナスの玉子とじ 山菜ごぼう 厚あげと人参の煮物 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め オクラのおろし和え アレルゲン えび,小麦,卵,乳 熱量 471 kcal　たんぱく質 24.4 g　脂質 35.0 g 炭水化物 21.2 g　食塩相当量 2.6 g
11月10日（火）	鶏肉の生姜焼き かにかまの磯辺揚げ ほうれん草ベーコン炒め マカロニのミートソース和え 酢れんこん 桜大根漬け アレルゲン 卵・乳・小麦・かに 熱量 309 kcal　たんぱく質 17.6 g　脂質 15.9 g 炭水化物 23.3 g　食塩相当量 2.5 g	鶏肉の生姜焼き ほうれん草ベーコン炒め マカロニのミートソース和え 酢れんこん 桜大根漬け 桜えび風味ごはん アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 454 kcal　たんぱく質 16.2 g　脂質 11.7 g 炭水化物 70.5 g　食塩相当量 2.6 g	サンマの竜田揚げ 蒸し鶏とオクラの梅和え 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 カレー風味のかぼちゃサラダ 白菜とえのきの煮物 アレルゲン 小麦・卵・えび 熱量 253 kcal　たんぱく質 12.1 g　脂質 13.7 g 炭水化物 22.8 g　食塩相当量 2.8 g	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ） ソーセージ（マスタード） 玉子ともやしのツナ炒め れんこんのごま煮 さつまいもサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め カリフラワーの和風マリネ 切干大根の柑橘風味 アレルゲン えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 523 kcal　たんぱく質 16.6 g　脂質 33.9 g 炭水化物 39.0 g　食塩相当量 3.6 g
11月11日（水）	さわらの山椒焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆 アレルゲン 卵・小麦 熱量 370 kcal　たんぱく質 20.4 g　脂質 18.2 g 炭水化物 31.4 g　食塩相当量 2.3 g	さわらの山椒焼き キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆 ごはん アレルゲン 卵・小麦 熱量 480 kcal　たんぱく質 19.0 g　脂質 12.8 g 炭水化物 72.3 g　食塩相当量 1.5 g	豚角煮・焼売 笹かま・ウインナー 大根のゆずあんかけ 玉ねぎと紫キャベツの酢の物 ひじきとちくわの炒め煮 アレルゲン 小麦・卵・乳・かに 熱量 338 kcal　たんぱく質 16.2 g　脂質 15.7 g 炭水化物 33.3 g　食塩相当量 3.4 g	牛と玉ねぎの甘辛炒め 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ お麸の磯辺揚げ きんぴらごぼうのマヨネーズ和え 小松菜と人参の煮浸し 炊き合わせ（こんにゃく・人参） ちくわとキャベツの甘辛炒め きゅうりと大根のしそ和え アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 516 kcal　たんぱく質 11.0 g　脂質 40.0 g 炭水化物 29.7 g　食塩相当量 3.7 g
11月12日（木）	豚肉と玉葱の塩炒め いわしつみれの煮物 きくらげの煮物 なすの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え アレルゲン 卵・小麦・えび 熱量 340 kcal　たんぱく質 13.9 g　脂質 20.0 g 炭水化物 25.8 g　食塩相当量 2.4 g	豚肉と玉葱の塩炒め きくらげの煮物 なすの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え ごはん アレルゲン 卵・小麦・えび 熱量 489 kcal　たんぱく質 11.5 g　脂質 16.6 g 炭水化物 72.9 g　食塩相当量 1.5 g	サケの塩焼 鶏団子の甘酢あんかけ ナスの揚げ浸し いんげんとコーンのわさびマヨ和え チンゲン菜のお浸し アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 365 kcal　たんぱく質 16.0 g　脂質 20.4 g 炭水化物 29.0 g　食塩相当量 3.3 g	キタノメヌケの中華煮 オムレツのトマトソースがけ 卵の花とひじきの和え物 チンジャオこんにゃく パンプキンサラダ 玉ねぎとベーコンの炒め物 じゃがいものバター風味 高菜と揚げの煮物 アレルゲン 小麦,卵,乳 熱量 472 kcal　たんぱく質 18.2 g　脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g　食塩相当量 3.2 g
11月13日（金）	白身フライのビスク風ソース 牛肉と野菜の玉子とじ チンゲン菜とあさりの炒め物 つきこんにゃくの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ きゃらぶき アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 443 kcal　たんぱく質 16.3 g　脂質 27.0 g 炭水化物 33.4 g　食塩相当量 3.3 g	白身フライのビスク風ソース チンゲン菜とあさりの炒め物 つきこんにゃくの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ きゃらぶき ごはん アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 467 kcal　たんぱく質 12.4 g　脂質 13.0 g 炭水化物 75.0 g　食塩相当量 2.3 g	油淋鶏（ユーリンチー） アサリとほうれん草の玉子とじ 手作りポテトサラダ 人参のさっぱり和え こんにゃくのみそ炒め アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 442 kcal　たんぱく質 20.4 g　脂質 22.5 g 炭水化物 37.2 g　食塩相当量 4.0 g	とんかつ 厚あげのエビあんかけ ほうれん草と人参のごま和え しゅうまい 人参のナムル いんげんのしそおかか和え わかめと玉葱の和え物 白菜のわさびチーズマヨネーズ アレルゲン えび,かに,小麦,卵,乳 熱量 431 kcal　たんぱく質 13.7 g　脂質 24.9 g 炭水化物 35.3 g　食塩相当量 3.5 g
週平均	熱量 370 kcal　食塩相当量 2.7 g	熱量 463 kcal　食塩相当量 1.9 g	熱量 389 kcal　食塩相当量 3.4 g	熱量 483 kcal　食塩相当量 3.3 g

迎春商品のご紹介（お菓子）

1. 特撰和三盆カステラ

（注文番号123）　税込　1,188円

一人の職人が一つの窯を受け持ち、生地作りから焼き上げまで責任をもって作っています。その日の気温や湿度に応じて火加減を調節し、窯の中のカステラに全神経を集中しながら焼いていきます。

今では珍しい職人の手焼きカステラです。

2. 平安殿

（注文番号124）　税込　1,901円

平安神宮の門前菓子店『京菓子司平安殿』の代表的な和菓子です。秘伝の香ばしい焼皮と柚子の香り高い白餡の風味が地元の方に評判です。民藝と関わりが深いお店で、個包装に施された『平安殿』の書は富本憲吉によるもの。大阪に直営店はありませんのでこの機会にぜひお試し下さい。

お年賀や手土産にもご利用ください。ご注文締切は12月1日（火）20:00です。皆さまのご注文を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.：　　20261109-1113