

2024年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	豚肉のごまだれ	さばの煮付け	鶏肉の味噌マヨソース	かれいの和風あんかけ	牛肉とじゃが芋の炒め物
	かぼちゃコロッケ	豚肉の高菜炒め	いわしつみれの煮物	牛肉入りチャブチエ風炒め	水餃子のみぞれあん
	筍とそぼろの炒め物	小松菜の玉子とじ	人参とピーマンの甘辛炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物	高野豆腐の煮物
	大根の煮物	糸こんにゃくのたらこ炒め	ほうれん草とえのきのおひたし	ヤングコーンの甘酢炒め	くわいとベーコンの炒め物
	野菜のマリネ	いんげんのおかかマヨ和え	カリフラワーの柚子風味和え	ブロッコリーとチーズのサラダ	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え
	生姜昆布	もやしの梅風味	広島菜漬け	金時豆	玉葱ときゅうりの和え物
熱量/塩分	414kcal 2.6g	409kcal 2.8g	418kcal 3.0g	369kcal 2.2g	431kcal 3.2g
アレルギー	乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 408kcal 塩分 2.8g
--	--	--	--	-----	-----------------------

おかず4品コース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	豚肉の香味だれがけ	ミックスフライ(エビ・ホタテ風味フライ)	牛肉の柳川風	サバのおろし煮	鶏天
	コーン入りさつまあげの煮物	大根の中華そぼろ	アサリとキャベツの炒め物	麻婆豆腐	大根のカニカマあんかけ
	ピーマンともやしの炒め物	切干大根とひじきの煮物	ナスの田楽	炊き合わせ(こんにゃく・人参・椎茸)	卵の花
	いんげんのツナ和え	なめこともやしの塩昆布和え	オクラとカニカマの酢の物	ブロッコリーのおかか和え	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
熱量/塩分	356kcal 1.7 g	361kcal 2.0 g	312kcal 3.0 g	392kcal 2.4 g	408kcal 3.1 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,かに

				週平均	熱量 366kcal 塩分 2.4 g
--	--	--	--	-----	------------------------

ときめき御膳コース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	ブリの照り焼き	肉じゃが	ホキの塩昆布あんかけ	鶏のオイスターマヨネーズ	マスのおろしポン酢がけ
	メンチカツ	アサリと玉子の炒め物	つくねのきのこソースがけ	干しエビと白菜の炒め物	鶏ミンチと紅生姜の揚げ物
	チンゲン菜と人参のお浸し	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	もやしとあげのオイスターソース炒め	切干大根煮	麻婆春雨
	しゅうまい	ごぼうのナムル	きゅうりとささみのすだちおろし和え	ジャーマンポテト	きのこのポン酢炒め
	カニカマポテトサラダ	ナスの中華風揚げ浸し	くわいのわさびマヨネーズ和え	炊き合わせ(高野豆腐・人参)	れんこんとわかめのシーザー和え
	竹の子わかめ和え	チンジャオこんにゃく	玉ねぎとツナの中華和え	オクラの梅和え	かぼちゃの和風あん
	ささみとピーマンの中華風	おろしなめたけ	わかめの煮物	ひじきの和え物	枝豆と昆布の白和え
熱量/塩分	499kcal 2.8 g	452kcal 2.7 g	461kcal 3.9 g	457kcal 3.4 g	465kcal 3.2 g
アレルギー	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳

				週平均	熱量 467kcal 塩分 3.2 g
--	--	--	--	-----	------------------------

2024年3月25日(月)～3月29日(金)

お弁当コース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	豚肉のごまだれ	さばの煮付け	鶏肉の味噌マヨソース	かれいの和風あんかけ	牛肉とじゃが芋の炒め物
	筍とそぼろの炒め物	小松菜の玉子とじ	人参とピーマンの甘辛炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物	高野豆腐の煮物
	大根の煮物	糸こんにゃくのたらこ炒め	ほうれん草とえのきのおひたし	ヤングコーンの甘酢炒め	くわいとベーコンの炒め物
	野菜のマリネ	いんげんのおかかマヨ和え	カリフラワーの柚子風味和え	ブロッコリーとチーズのサラダ	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え
	生姜昆布	もやしの梅風味	広島菜漬け	金時豆	玉葱ときゅうりの和え物
	もち麦入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	457kcal 2.0g	547kcal 1.8g	500kcal 2.1g	508kcal 1.5g	529kcal 2.1g
アレルギー	小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 508kcal 塩分 1.9g
--	--	--	--	-----	-----------------------

食べごたえ4品コース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	メンチカツの甘辛だれ	牛肉のストロガノフ風	あじのごま醤油焼き	ロールキャベツのコンソメ煮	鶏肉のマーマレード焼き
	ひろうすの煮物	エビナゲット	鶏と野菜の炒め物	ベーコンフライ(トマト風味)	紅生姜入りつみれの煮物
	平春雨と野菜の炒め物	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物	人参の真砂和え	ほうれん草とツナの和え物	キャベツの煮ひたし
	千切りポテトサラダ	さつま芋とレーズンのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	きのこのマリネ	細切りごぼうサラダ
熱量/塩分	528kcal 2.4 g	406kcal 1.5 g	378kcal 2.4 g	352kcal 2.0 g	436kcal 2.7 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 420kcal 塩分 2.2 g
--	--	--	--	-----	------------------------

カロリーサポートコース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	ミックスフライ(エビ、たら、ほたて風味)	鶏肉のガバオ風炒め	海鮮プルコギ風炒め物	バラ焼き風炒め物	あじの青しそ風味焼き
	けんちん煮	金平ごぼう入りちぎり揚げ	肉団子のケチャップ和え	春巻き	絹ごし揚げ煮(お好み風)
	ほうれん草とひき肉の和え物	いんげんとベーコンの炒め物	れんこんの中華炒め煮	こんにゃくとメンマの甘辛炒め	にらと玉子の炒め物
	千切りポテトサラダ	カリフラワーの梅おかか和え	マカロニサラダ	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	キャベツのごまマヨ和え
熱量/塩分	310kcal 2.4 g	288kcal 2.8 g	231kcal 2.6 g	284kcal 2.2 g	276kcal 2.1 g
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	乳・小麦	卵・小麦・えび

				週平均	熱量 278kcal 塩分 2.4 g
--	--	--	--	-----	------------------------

※献立表はおおさかパルコープのホームページからもご覧いただけます
<https://www.palcoop.or.jp/yushoku/menue.html>





生協の夕食サポート

ニュース ぱるちゃんは行く！

2024年3月18日

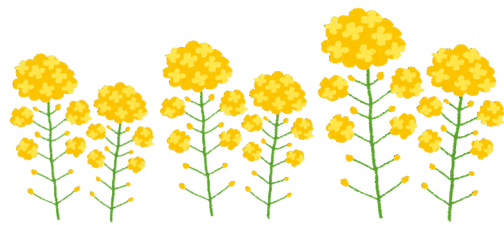
No. 13

いつも夕食サポートのご利用ありがとうございます。

糖尿病や腎臓病、カロリー制限、塩分制限、たんぱく質制限などお食事づくりにお困りの方がいらっしゃいましたら、夕食弁当とは別に健康管理食がごございます。

毎週土曜日に、5日分(10食分、もしくは15食がセット)を『クール宅配便(冷蔵)』でご自宅までお届けします。

資料請求やご質問がございましたら、夕食サポート専用ダイヤルにご連絡ください。



組合員様へのお知らせ

＜お知らせ＞夕食サポートご利用ルールについて

2023年6月19日(月)お届けより、1日単位でのお休みが可能となりました。何らかのご事情でお休みご希望の場合は、前週木曜までに専用ダイヤルまでお申し出ください。ただし、ご利用は週3日以上でお願いいたします。

■お声を聞かせてください

キリトリ線

【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

【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		TEL	
お名前			

20240325-0329

夕食ぱらすお届け予定表

お届け日 (金曜日)

土日用冷凍おかず	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③
	さわらの香醋ソース	赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き	さばの煮付け	さわらの 塩こうじ漬け焼き
	豚肉の甘酒みそ炒め	豚肉と玉子の塩炒め	肉じゃが	ごぼう入り肉豆腐	鶏肉の酢豚風
	大根の土佐煮	ひじきの煮物	冬瓜の かに風味あんかけ	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	ジャーマンポテト
	高野豆腐の かに風味あんかけ	小松菜の煮びたし	豆腐の中華炒め	ブロッコリーの ジュレサラダ	キャベツとコーンの 炒め物
	さつまいもと 昆布の煮物	れんこんの金平	ほうれん草のおひたし	小松菜と切干大根の ごましょうゆ	もちふの玉子とじ
	ほうれん草の バターソテー	じゃがいもの カレーコンソメ炒め	切干大根とツナの 塩ぽん酢和え	茎わかめの当座煮	おくらのごま和え
熱量	346kcal	315kcal	357kcal	311kcal	365kcal
塩分	2.5 g	1.8 g	2.6 g	2.8 g	2.1 g
アレルゲン	かに、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	小麦	小麦、卵、乳

お届け日 (金曜日)

パンいろいろセット	パンセット3 (デニッシュチョコ Dメープルキャラメル クリーム小町 黒糖クロワッサン2)
アレルゲン	小麦、卵、乳、大豆

お届け日 (金曜日)

朝食パンセット	黒糖クロワッサン 8個
アレルゲン	小麦、卵、乳、大豆

お届け日 5日コース(月、火、水、木、金) 3日コース(月、水、金) 2日コース(火、木)

サンドイッチ	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	バラエティBOXサンド	ジューシーハムサンド	ふんわりたまごサンド	たつぷりハムとたまごの サンド	ミックスサンド
アレルゲン	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

お届け日 (火曜日、金曜日)

麺コース	3月26日(火)	3月29日(金)
	中華そば	きつねうどん
アレルゲン	小麦、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、ごま	小麦、さば、大豆、ごま

お届け日 (金曜日)

冷凍お手軽 ランチ2種 セット	献立①	献立②
	牛すき焼き重	巻寿司
熱量	665kcal	539kcal
塩分	3.1 g	3.9 g
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦、卵

【電子レンジであたためてお召し上がり下さい】 ★電子レンジ(目安) 500W

おかず4品・6品・食べごたえ・ときめき御膳→約1分半
お弁当→約2分 カロリーサポート→約1分
※フタをとり、ラップはせずに、カップに入った「酢の物」「サラダ」等を取り出し、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、ご注意ください。
・エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
・お米は国産のものを使用しています。
・都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。
・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。

【おおさかパルコープ夕食サポート専用ダイヤ



0120-114-284

072-856-7652

(携帯電話は無料通話の契約範囲内で無料でかけられます)

ナビダイヤル 0570-001-911(有料)

月～金 あさ9時～よる8時

土 あさ9時～夕方5時