

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	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	マスの 金山寺味噌焼き 鶏とごぼうの 炒め物	牛すき煮 お魚厚揚げの 煮物	天ぷら (エビ、蓮根、かき揚げ) 豚肉と野菜の 青しそ風味	タンドリーチキン	豆腐ハンバーグ
	いんげんと しらすの炒め煮	もち麴の玉子とじ	人参の真砂和え	ほうれん草と しめじのおひたし	スクランブルエッグ
	しんじょうの煮物	ブロッコリーのお かか和え	菜の花と 油揚げのおひたし	れんこん金平	チンゲン菜と あさりの炒め物
	かぼちゃサラダ	豆サラダ	魚肉ソーセージの サラダ	イタリアン野菜の ごま和え	野菜のピクルス
	葉大根の ぼん酢和え	さつま芋の甘煮	きゅうり漬け	福神漬け	大根の 赤しそ和え
熱量/塩分	376kcal 2.9g	391kcal 2.1g	443kcal 2.4g	388kcal 2.8g	389kcal 2.9g
アレルギー	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 塩分
					397kcal 2.6g

おかず4品コース	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	アジの照り焼き	鶏肉の ハニーマスタード	サバの塩焼き	カツとじ煮	エビのマヨネーズ ソース添え
	れんこんとそぼろの カレー炒め	干しエビのニラ玉炒め	照り焼きつくね	エビ餃子・しゅうまい	まぜそば風
	キャベツと塩昆布の 炒め物	炊き合わせ (がんも・ふき・椎茸)	玉ねぎとベーコンの 炒め物	れんこんとちくわの バター風味炒め	こんにゃくのたらこ煮
	明太マカロニサラダ	春雨の酢の物	さつまいもサラダ	しそポテトサラダ	花福豆
熱量/塩分	354kcal 2.8 g	395kcal 2.3 g	430kcal 2.3 g	401kcal 3.1 g	370kcal 2.6 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび,かに	小麦,卵,乳,えび

				週平均	熱量 塩分
					390kcal 2.6 g

ときめき御膳コース	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	牛すき焼き	天ぷら(エビ・かき揚げ・ 筍・かぼちゃ)	チーズハンバーグ	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ)	鶏の照り焼き
	カニ玉風オムレツ	麻婆豆腐	はもしんじょ	黒酢肉団子	イトヨリバーグの おろしポン酢かけ
	切干大根の煮物	ナポリタンスパゲティ	キャベツと塩昆布の 炒め物	かぼちゃのじゃこ煮	炊き合わせ (がんも・椎茸・人参)
	ピーマンともやしの 炒め物	ナスの 生姜醤油和え	白菜の わさびチーズマヨネーズ	卵の花とひじきの 和え物	ブロッコリーの たまごとし
	キャベツとれんこんの 塩だれ炒め	キャベツの 梅マヨネーズ和え	人参とツナの金平	もやしの梅おかか和え	キャベツとコーンの 豆乳炒め
	オクラのなめたけ和え	小松菜とさつま揚げの お浸し	きのこの バター醤油風味炒め	枝豆ポテトサラダ	ピーマンの おかかお浸し
	きゅうりとわかめの 酢の物	山菜の煮物	大根の 照り焼き風煮	いんげんのごま和え	れんこんのごま煮
熱量/塩分	435kcal 2.8 g	464kcal 4.1 g	455kcal 4.4 g	523kcal 3.4 g	484kcal 3.9 g
アレルギー	小麦,卵,乳,かに	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳,えび	小麦,卵,乳,かに

				週平均	熱量 塩分
					472kcal 3.7 g

2024年4月1日(月)～4月5日(金)

お弁当コース		4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	マスの 金山寺味噌焼き いんげんと しらすの炒め煮	牛すき煮	天ぷら (エビ、かき揚げ) 人参の真砂和え	タンドリーチキン	豆腐ハンバーグ
	しんじょうの煮物	もち麴の玉子とじ	菜の花と 油揚げのおひたし	ほうれん草と しめじのおひたし	スクランブルエッグ
	かぼちゃサラダ	ブロッコリーのお かか和え	魚肉ソーセージの サラダ	れんこん金平	チンゲン菜と あさりの炒め物
	葉大根の ぼん酢和え	豆サラダ	きゅうり漬け	イタリアン野菜の ごま和え	野菜のピクルス
	赤飯	さつま芋の甘煮	福神漬け	大根の 赤しそ和え	ごはん
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
熱量/塩分	506kcal 2.8g	482kcal 1.2g	519kcal 1.6g	445kcal 1.7g	482kcal 2.0g
アレルギー	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	乳・小麦	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 塩分
					487kcal 1.9g

食べごたえ4品コース	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	牛すき煮	デミソース ハンバーグ	天ぷら(エビ、 かぼちゃ、かき揚げ)	味噌ヒレカツ	さばの塩焼き
	白はんぺんフライ	魚肉ソーセージと 春野菜の炒め物	鶏肉の八幡巻き	豆腐とあさりの 深川煮	鶏と野菜の 中華炒め
	チンゲン菜の バター醤油炒め	ひじき煮	ポテトの オーロラソース和え	ほうれん草と ひき肉の和え物	菜の花と 油揚げのおひたし
	大根サラダ	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え	野菜のピクルス	筍とわかめの おかかマヨ和え	カリフラワーと 玉子のサラダ
熱量/塩分	382kcal 1.6 g	391kcal 2.9 g	411kcal 2.0 g	425kcal 3.1 g	494kcal 2.1 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦

				週平均	熱量 塩分
					421kcal 2.3 g

カロリーサポートコース	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	根菜入り つくねハンバーグ	ハニーマスタード チキン	天ぷら(エビ、 かぼちゃ、かき揚げ)	マーボー豆腐	さわらの菜種あん
	お魚厚揚げの 煮物	イカフリッター (青さ風味)	山形芋煮風	海鮮しゅうまい	豚肉と野菜の 青しそ風味
	スクランブルエッグ	しろ菜の煮びたし	人参とベーコンの 洋風炒め	カリフラワーの 柚子胡椒和え	がんもの煮物
	大根サラダ	枝豆と ツナのサラダ	小松菜と しらすのおひたし	いんげんのお かか和え	もやしとピーマンの さっぱり和え
熱量/塩分	235kcal 1.9 g	294kcal 1.7 g	295kcal 1.3 g	318kcal 2.4 g	296kcal 1.4 g
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦

				週平均	熱量 塩分
					288kcal 1.7 g

※献立表はおおさかパルコープのホームページからご覧いただけます
<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25日

No. 14

※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

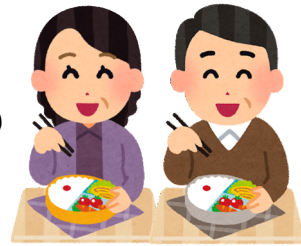
組合員様へのお知らせ

4月1日(月)～ 5日(金)
4月8日(月)～12日(金)



人気メニューウィークです

人気メニューウィークとは、アンケートで評判の良かったおかず、スタッフがおすすめしたいおかずなど人気の献立を集めた週の事です。春と秋の年2回あります。私は4/4(木)おかず6品コースとお弁当コース・4/12(金)カロリーサポートコースのタンドリーチキンがごはんに合うので好きです。
(事務担当M)



<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			

20240401-0405

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
	鮭の漬け焼きナムル風	カレーの山菜あん	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	さばの幽庵焼きのご添え	あじのパン粉焼き
	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	グリルチキンのごま葱酢ソース	トマト油淋鶏
	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	かぼちゃの煮物	さつまいもと人参のそぼろ和え
	高野豆腐の田楽	小松菜のおひたし	ほうれん草と筍の煮ひたし	高野豆腐のひすいあんかけ	彩り玉子炒め
	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	切干大根の煮物	れんこんの金平
	ひじきの煮物	春雨の中華和え	彩り玉子炒め	いんげんのごま和え	揚げと昆布の煮物
熱量	388kcal	364kcal	423kcal	375kcal	386kcal
塩分	2.8 g	2.6 g	1.9 g	2.8 g	2.4 g
アレルゲン	小麦、卵、乳	小麦、卵	小麦、卵、乳	小麦、乳	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4 (デニッシュミルク1 デニッシュカスタード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、大豆

お届け日 (金曜日)

朝食パンセット	毎日クロワッサン 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	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	ジュシーハムサンド	バラエティBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ふんわりたまごサンド	照焼チキンとたまごのサンド
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	4月2日(火)	4月5日(金)
	天ぷらうどん	きつねそば
アレルゲン	小麦、卵、えび、さば、大豆、ごま	小麦、そば、さば、大豆、やまいも、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
	5種の天重	焼穴子のちらし寿司
熱量	653kcal	391kcal
塩分	1.3 g	2.0 g
アレルゲン	えび、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