



No.

2

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いずみ市民生活協同組合
0120-056-777

月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

ご注文は自動継続です。注文の休止・変更は、
前週の水曜日の夜9時30分までにご連絡ください。

★アンケートについて

メニューの改善に向け、評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までに提出をお願いいたします。
(おいしい…◎ ふつう…○ おいしくない…×) ご面倒な方はご記入されなくても結構です。

★注文について

①週に2日、休めます。②曜日別に、コースが変更できます。③曜日別に、注文数が変更できます。

ご注文例	月	火	水	木	金
	弁当2食	休み	おかず1食	休み	あじわい3食

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

月	お弁当コース 560円(税込)			お弁当(大)コース 590円(税込)			おかず(小)コース 500円(税込)			やわらかコース 550円(税込)		
	評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー
1 / 14		サバの梅煮	小麦		牛すき焼き煮	小麦		ミックスフライ	小麦・卵・乳・エビ			
		豚の和風玉葱ソース	小麦・乳		磯辺玉子焼	小麦・卵		玉子焼	小麦・卵・乳			
		栗ぜんざい			きゅうりと大根の甘酢漬			ポテトサラダ	卵			
		きのこのバター醤油風味	小麦・乳		もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		大根菜とひじきの炒め物	小麦			
		ご飯										
⊕ 536 kcal た 21.1 g 脂 16.4 g 炭 77.5 g カ 19 mg 塩 2.1 g												
1 / 15		牛すき焼き	小麦・乳		たちうおの天ぷら	小麦		牛井風煮物	小麦			
		イワシの竜田揚げ	小麦		豆腐のきのこあんかけ	小麦		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵			
		わかめと生姜の酢の物	小麦		うずら豆			せんまい漬	小麦			
		たまご焼き	小麦・卵・乳		チンゲン菜のお浸し	小麦		白菜煮	小麦			
		野沢菜ちりめんご飯	小麦									
⊕ 532 kcal た 16.2 g 脂 20.3 g 炭 66.0 g カ 70 mg 塩 1.7 g												
1 / 16		八宝菜(イカ)	小麦・乳		豚焼肉	小麦		アジのゆず煮	小麦			
		じゃがいものミートソースがけ	小麦・乳		笹かま	小麦・卵		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ			
		コールスローサラダ	卵		せんまい漬	小麦		うずら豆				
		切干大根煮	小麦・乳		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		切干大根煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 505 kcal た 17.8 g 脂 16.4 g 炭 68.2 g カ 50 mg 塩 1.8 g												
1 / 17		豚焼肉	小麦		八宝菜	小麦・エビ・カニ		豚の生姜焼	小麦・卵			
		大根の鮭たまごあんかけ	小麦・卵		海鮮ハンバーグ	小麦・卵		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳			
		金時豆			ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		キャベツのサワー漬				
		さつま揚げと人参の炒め煮	小麦・卵・乳		ひじき煮	小麦		大根の生姜煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 520 kcal た 20.0 g 脂 12.7 g 炭 78.0 g カ 58 mg 塩 1.2 g												
1 / 18		ホタテマヨ	小麦・卵・乳		鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳		サワラの照り焼	小麦			
		鶏の照り焼き	小麦		白菜とあげの煮物	小麦		炊き合わせ【がんも・人参・小松菜】	小麦			
		じゃこおろし	小麦		かぼちゃサラダ	卵		さつまいもの白和え				
		こつぶ揚げのトマト煮			炊き合わせ【高野豆腐・ブロッコリー】	小麦		玉ねぎのおかか炒め	小麦			
		ご飯										
⊕ 522 kcal た 22.1 g 脂 17.7 g 炭 71.7 g カ 136 mg 塩 3.6 g												
週平均	エネルギー 523 kcal 塩分 2.1 g			エネルギー 294 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 250 kcal 塩分 2.4 g					

お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。
(お弁当コースは150g)
メニューはお弁当コースと同じです。
(おかずの量も同じです。)
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄にご記入ください。

ごはん50g分の栄養成分
カロリー 84kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
炭水化物 18.6g
カルシウム 2mg

栄養表示の見方	⊕ エネルギー	炭 炭水化物
	た たんぱく質	カ カルシウム
	脂 脂質	塩 塩分

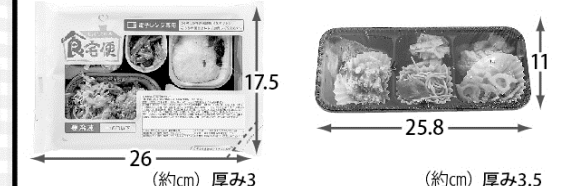
献立について
①栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合がありますので、目安としてお考えください。
②都合により献立を変更させていただくことがあります。

★肉や魚の骨に注意してお召上がりください。

金曜日お届け 冷凍おかず(土日・昼食用)

「コープの夕食宅配」のご利用が週に3日以上あれば、金曜日に冷凍おかずセットのみのご利用が可能です。

■冷凍おかずAセット ■冷凍おかずBセット



注意
トレイの回収はしておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。
〈調理方法〉凍ったままレンジしてください。
詳しくは商品に記載しています。

Aセット 2食 1,120円(税込) 1食当560円(税込)

評価	内容
①	牛肉の洋風ソース
	きのこシーフードのガーリックソテー
	グラタン風
	ポトフ
	ブロッコリーのソテー
⊕ 203 kcal た 12.7 g 脂 7.1 g 炭 22.0 g 塩 2.2 g	
アレルギー	小麦、乳、卵、えび
②	海鮮つみれと巾着の炊き合わせ
	茄子の鶏葱あんかけ
	高野豆腐とグリーンピースの卵とじ
	南瓜とレーズンの甘だれ
	ピーマンとツナの炒め煮
⊕ 201 kcal た 10.7 g 脂 10.9 g 炭 15.2 g 塩 2.1 g	
アレルギー	小麦、乳、卵

Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
	じゃがいものカレーコンソメ炒め
	小松菜と切干大根のごましょうゆ
	ブロッコリーのジュレサラダ
	茎わかめの当座煮
⊕ 311 kcal た 16.8 g 脂 13.0 g 炭 30.6 g 塩 2.8 g	
アレルギー	小麦
②	さんまの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
	かぼちゃの煮物
	高野豆腐のひすいあんかけ
	切干大根の煮物
	いんげんのごま和え
⊕ 413 kcal た 22.8 g 脂 22.4 g 炭 25.8 g 塩 3.0 g	
アレルギー	小麦、乳

おかずコース 610円(税込)			あじわいコース 680円(税込)			いろいろ8品コース 710円(税込)			ちょっとひとこと
評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー	
1 / 14 月	アカウオの煮つけ	小麦	豚の生姜焼	小麦	ビーフカレー	小麦	【お弁当】サバの梅煮は、サバを梅の風味が香るたれで煮付け、梅干しをトッピングした人気メニューです。【おかず小】牛すき焼き煮は、赤身肉を使用しています。【やわらか】ミックスフライは、エビとかぼちゃコロツケです。【おかず】春雨と野菜の炒め物は、甘辛くしっかりとした味付けで、ごはんが進みます。【あじわい】豚の生姜焼は、コクをだすため2種類のたれをブレンドしています。【いろいろ】本日は成人の日なので栗ぜんざいをご用意いたしました。	小麦	
	チキンのみそだれ	小麦	かぼちゃコロッケ	小麦・乳	里芋のエビ包揚げ	小麦・卵・乳・エビ			
	春雨と野菜の炒め物	小麦	海鮮しゅうまい	小麦	白菜の塩だれ炒め	小麦			
	大根と大根菜の煮物	小麦	大根の赤しそふりかけ和え		たまご焼き	小麦・卵・乳			
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵	おくらとカニカマの酢の物	小麦			
	黒豆	小麦			栗ぜんざい				
± 354 kcal た 25.8 g 脂 10.7 g 炭 38.5 g カ 82 mg 塩 3.5 g			± 445 kcal た 17.1 g 脂 21.6 g 炭 44.9 g カ 81 mg 塩 3.6 g			± 488 kcal た 14.7 g 脂 29.4 g 炭 43.7 g カ 90 mg 塩 2.2 g			
1 / 15 火	チンジャオロースー	小麦	サワラの幽庵焼	小麦	サケの塩焼き		【お弁当】牛すき焼きは甘辛く味付けし、食欲をそそります。【おかず小】タチウオの天ぷらには、添付のみそだれをつけてお召し上がり下さい。【やわらか】さつま平天は、淡路産の玉ねぎを使用しています。【おかず】チンジャオロースーは、付け添えの玉ねぎとからめてお召し上がりください。【あじわい】サワラの幽庵焼は、ゆず果汁を加えた漬け汁に漬け込みじっくりと焼き上げました。【いろいろ】サケの塩焼きはシンプルに塩焼きした食べごたえのある1品です。		
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	豚肉と小松菜の煮物	小麦	豚とれんこんの炒め物	小麦			
	ニラ玉	小麦・卵	豆腐のそぼろあんかけ	小麦	高野豆腐の煮物				
	ひじき煮	小麦	きゅうりと大根の甘酢漬		なすの生姜かつお和え	小麦			
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳	人参の胡麻みそ炒め	小麦	いんげんのツナ和え	小麦・卵・乳			
	大根の生姜煮	小麦			雷こんにやく	小麦			
± 452 kcal た 19.5 g 脂 27.8 g 炭 30.1 g カ 90 mg 塩 3.7 g			± 386 kcal た 28.4 g 脂 16.1 g 炭 30.8 g カ 159 mg 塩 3.7 g			± 531 kcal た 38.0 g 脂 32.6 g 炭 31.4 g カ 281 mg 塩 3.1 g			
1 / 16 水	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	焼き鳥	小麦・乳	鶏のきじ焼き	小麦・乳	【お弁当】八宝菜(イカ)はごま油の風味をきかせ中華の旨味を引き立てた1品です。【おかず小】豚焼肉は、薄切りの肩ロースを使用しています。【やわらか】アジのゆず煮は、アジをゆず入の調味料で、煮つけました。【おかず】ホタテの和風炒めは、かつお風味を効かせた醤油だれで炒めた風味豊かな一品です。【あじわい】焼き鳥は人気メニューです。【いろいろ】鶏のきじ焼きはみりんベースの特製タレに塩こうじを加えることでまろやかに仕立てました。		
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	イカ天・エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ	イカと野菜の甘酢煮	小麦			
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳	大根とあげの煮物	小麦	明石焼き	小麦・卵			
	じゃがいものトマトソース煮	小麦	うぐいす豆		カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳			
	ほうれん草とサケのお浸し	小麦	ほうれん草とサケのお浸し	小麦	ツナとクワイのハニーマスタード炒め				
	白菜煮	小麦			わかめの和え物	小麦			
± 418 kcal た 12.2 g 脂 22.4 g 炭 44.0 g カ 128 mg 塩 3.5 g			± 484 kcal た 30.9 g 脂 25.9 g 炭 30.0 g カ 138 mg 塩 3.3 g			± 514 kcal た 28.2 g 脂 24.9 g 炭 38.8 g カ 127 mg 塩 3.5 g			
1 / 17 木	肉団子のデミグラスソースがけ	小麦・卵・乳	アジの煮つけ	小麦	アジの味噌煮	小麦	【お弁当】豚焼肉は豚ロースを使用し、ご飯の進む味付けです。【おかず小】八宝菜は鶏からスープをベースに生姜をきかせて、あっさり仕上げました。【やわらか】ほうれん草とハムの炒め物は、バターをきかせた洋風の炒め物です。【おかず】肉団子は、根菜が入っておりシャキシャキとした食感が楽しめます。【あじわい】蒸し鶏と蓮根の炒め物は新メニューです。【いろいろ】アジの味噌煮は白みそをベースにコクのある味付けにしました。		
	海鮮しゅうまい	小麦	蒸し鶏と蓮根の炒め物	小麦	黒酢肉団子	小麦・卵・乳			
	玉子焼	小麦・卵	カニカマ玉子焼	小麦・卵	じゃがいものそぼろ煮	小麦・乳			
	もやしと人参の煮浸し	小麦・乳	卵の花	小麦	豆腐のナゲット	小麦・卵			
	キャベツと紅エビのサラダ	小麦・卵・乳・エビ	人参のきんぴら	小麦	ひじきとベーコンの炒め物	小麦・卵・乳			
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳			れんこんサラダ	小麦・卵・乳			
± 429 kcal た 18.2 g 脂 18.9 g 炭 47.8 g カ 181 mg 塩 3.7 g			± 395 kcal た 26.7 g 脂 14.8 g 炭 38.7 g カ 164 mg 塩 4.2 g			± 579 kcal た 27.3 g 脂 30.2 g 炭 46.7 g カ 78 mg 塩 4.6 g			
1 / 18 金	サバの塩焼	小麦	ハンバーグ(クリームソース)	小麦・卵・乳	回鍋肉	小麦・乳	【お弁当】ホタテマヨは新メニューです。ホタテを天ぷらにし、特製マヨソースをかけました。【おかず小】鶏の唐揚げは、生姜・にんにくに漬け込み、風味豊かに仕上げました。【やわらか】サワラの照り焼は、低温でじっくり焼き上げております。【おかず】豚肉のみそ炒めは、人気メニューです。【あじわい】メインは、ハンバーグにあっさりとしたクリームソースをかけたメニューです。【いろいろ】回鍋肉は豆板醤や味噌を入れて、ほんのりピリ辛を感じる味付けです。		
	豚肉のみそ炒め	小麦	アサリとキャベツの生姜煮	小麦	オムレツのアサリアン	小麦・卵・乳			
	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	小麦	炊き合わせ【さつま平天・白菜】	小麦・卵	かぼちゃのはちみつ煮	小麦			
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳	彩りマカロニ	小麦・卵	昆布の子和え	小麦			
	ゆず大根		ニラ玉	小麦・卵	いんげんの白和え	小麦・乳			
	こんにやくと大根菜の胡麻和え	小麦			水菜のシーザーサラダ	小麦・卵・乳			
± 429 kcal た 22.2 g 脂 28.5 g 炭 22.3 g カ 144 mg 塩 2.9 g			± 484 kcal た 18.4 g 脂 32.2 g 炭 29.6 g カ 117 mg 塩 4.1 g			± 438 kcal た 15.1 g 脂 18.6 g 炭 50.0 g カ 123 mg 塩 3.4 g			
週平均	エネルギー 416 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 439 kcal 塩分 3.8 g		エネルギー 510 kcal 塩分 3.4 g				

- ### お召し上がり方
- ①カップについて
★『白』のカップ →レンジします。
★『白以外』のカップ →レンジしません。
 - ②小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
 - ③肉類、魚介類、卵などの食材は、電子レンジの加熱の時間により、破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
 - ④「フタを取ってレンジする場合」、ラップはせずに電子レンジで温めてください。
目安として「500W・約2分」ご家庭のレンジのワット数により、調節ください。
★食材の破裂などでレンジ内が汚れることを防ぐため、「フタをしたままでもレンジは可能」です。その際は約30秒ほど長めにレンジをしてください。
 - ⑤肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。
 - ⑥空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。

★アンケートにご協力いただきありがとうございます。
★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

