



No. 8

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

★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。

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。

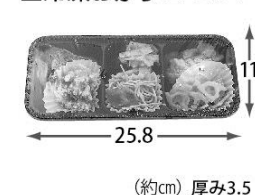
金曜日お届け 冷凍おかず(土日・昼食用)

「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	豚肉と野菜の胡麻だれ
	鰯(カレイ)のアーモンド揚げ
	茄子の煮浸し
	カニ風味卵炒め
	切干煮
⊕ 286 kcal た 21.0 g 脂 17.7 g 炭 10.7 g 塩 1.4 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵, かに	

② 赤魚の更紗蒸し

	鶏肉と茄子の揚げ浸し
	根菜の金平
	小松菜のお浸し
	高野豆腐の含め煮
⊕ 241 kcal た 21.9 g 脂 8.7 g 炭 18.7 g 塩 1.8 g	
アレルギー 小麦	

Bセット2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
	玉子とじ煮
	茄子の生姜醤油
	白菜の煮浸し
	いんげんの和え物
⊕ 372 kcal た 17.7 g 脂 20.2 g 炭 26.2 g 塩 1.9 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵	

② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

	高野豆腐のかに風味あんかけ
	さつまいもと昆布の煮物
	冬瓜の土佐煮
	ほうれん草のバターソテー
⊕ 340 kcal た 20.6 g 脂 13.5 g 炭 32.3 g 塩 2.3 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵, かに	

	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
2 / 25 月		カレイのおろしポン酢がけ	小麦		豚肉と大根の炒め煮	小麦		アカウオの煮つけ	小麦			
		照り焼きつくね	小麦・卵		煮玉子	小麦・卵		ひじきの玉子とじ	小麦・卵			
		カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳		じゃがいもの明太和え	小麦・卵・乳		せんまい漬	小麦			
		野菜のナムル			ほうれん草と人参のお浸し	小麦		キャベツとハムの塩炒め	小麦・卵・乳			
		ご飯										
⊕ 512 kcal た 20.6 g 脂 14.8 g 炭 71.7 g 塩 1.4 g			⊕ 260 kcal た 16.1 g 脂 15.7 g 炭 11.1 g 塩 2.1 g			⊕ 202 kcal た 15.0 g 脂 5.2 g 炭 23.7 g 塩 2.6 g						
2 / 26 火		牛の柳川風	小麦・卵・乳		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ		肉じゃが	小麦			
		ひじき入り海鮮ステーキ	小麦・卵		炊き合わせ【さつま揚げ・白菜】	小麦		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ			
		金時豆			昆布豆	小麦		きゅうりとわかめの酢の物				
		里芋の味噌がけ	小麦		人参のきんぴら	小麦		玉ねぎのおかか炒め	小麦			
		ご飯										
⊕ 517 kcal た 16.3 g 脂 12.1 g 炭 84.0 g 塩 2.3 g			⊕ 238 kcal た 12.4 g 脂 10.7 g 炭 24.1 g 塩 2.5 g			⊕ 186 kcal た 7.2 g 脂 5.6 g 炭 27.8 g 塩 2.6 g						
2 / 27 水		サバの煮付け	小麦・乳		カレー	小麦		サバの塩焼	小麦			
		八宝菜	小麦・乳		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		カレーコロッケ	小麦・乳			
		わかめと生姜の酢の物	小麦		キャベツのサワー漬			昆布豆	小麦			
		たまごと野菜の炒め物	卵		蓮根とひじきの煮物	小麦		大根の生姜煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 499 kcal た 21.2 g 脂 15.3 g 炭 63.5 g 塩 3.2 g			⊕ 298 kcal た 10.0 g 脂 18.0 g 炭 23.8 g 塩 2.5 g			⊕ 360 kcal た 15.4 g 脂 22.8 g 炭 24.8 g 塩 2.4 g						
2 / 28 木		油淋鶏	小麦		タラの照り焼	小麦		マーボー豆腐	小麦・乳			
		白菜の塩ダレ炒め(イカ)	小麦		ぎょうざ	小麦		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵			
		春雨ときくらげの青じそ風味	小麦		せんまい漬	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳			
		雷こんにやく	小麦		白菜と人参の煮物	小麦		あげと昆布の煮物	小麦			
		ご飯										
⊕ 537 kcal た 21.4 g 脂 19.6 g 炭 64.3 g 塩 2.0 g			⊕ 195 kcal た 20.8 g 脂 2.5 g 炭 22.5 g 塩 2.6 g			⊕ 282 kcal た 10.5 g 脂 15.7 g 炭 24.8 g 塩 2.8 g						
3 / 1 金		ブリの照り焼き	小麦		鶏のみそだれがけ	小麦		白身魚(ホキ)の天ぷら	小麦・卵			
		肉じゃがコロッケ	小麦・卵・乳		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		炊き合わせ【高野豆腐・人参・菜の花】	小麦			
		ももいろだんご			大福	小麦		みかんのシロップ漬				
		炊き合わせ(高野豆腐・こんにやく)	小麦・乳		菜の花のお浸し	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦			
		ちらし寿司	小麦・卵									
⊕ 531 kcal た 23.2 g 脂 7.7 g 炭 93.2 g 塩 5.0 mg 塩 2.3 g			⊕ 332 kcal た 20.8 g 脂 16.0 g 炭 25.6 g 塩 105mg 塩 2.7 g			⊕ 287 kcal た 15.4 g 脂 17.0 g 炭 18.6 g 塩 125mg 塩 1.9 g						
週平均	エネルギー 519 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 265 kcal 塩分 2.5 g			エネルギー 263 kcal 塩分 2.5 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
	⊖ たんぱく質	カ カルシウム
	⊖ 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し上がりください。

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				
2/25 月	エビチリ	小麦・卵・エビ	2/25 火	牛井風煮物	小麦	2/27 水	牛焼肉	小麦	【お弁当】カレイのおろしポン酢がけは人気メニューです。おろしポン酢であっさりとお召し上がりいただけます。【おかず小】豚肉と大根の炒め煮は、ゴマ油の風味が特長です。【やわらか】味付けしたひじきを玉子でふんわりととじました。【おかず】エビチリは人気メニューです。ソースに玉ねぎを加え、甘さをプラスしました。【あじわい】人参とツナの炒め物は、白だしを使用し、すっきりと仕上げました。【いろいろ】牛焼肉は焼肉のたれを使用し、食欲をそそる味付けです。			
	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳		お好み揚げ	小麦・卵		里芋のエビ包揚げ	小麦・卵・乳・エビ				
	炊き合わせ【ちくわ・小松菜】	小麦・卵		炊き合わせ【玉子・わかめ・ブロッコリー】	小麦・卵		ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦・卵・乳				
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦		きゅうりと大根の甘酢漬			たまご焼き	小麦・卵・乳				
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		人参とツナの炒め物	小麦・卵		ひじきとベーコンの炒め物	小麦・卵・乳				
	わかめと椎茸の佃煮	小麦					きゅうりとハムの中中華サラダ	小麦・卵・乳				
⊕ 407 kcal た 18.4 g 脂 19.5 g 炭 43.5 g カ 135mg 塩 3.5 g			⊕ 544 kcal た 22.1 g 脂 36.9 g 炭 29.4 g カ 92 mg 塩 4.0 g			⊕ 459 kcal た 17.3 g 脂 32.7 g 炭 31.7 g カ 93 mg 塩 2.8 g						
2/26 火	牛肉柳川風	小麦	2/27 水	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	2/28 木	サバの味噌煮	小麦	【お弁当】里芋の味噌がけは新メニューです。白みそを使用し、味の深みをだしました。【おかず小】天ぷら盛合せは、エビ・カニカマ・ししとうです。【やわらか】玉ねぎのおかか炒めは、しっかりとした味付けで、ごはんが進みます。【おかず】マカロニサラダは、玉子を加えコクを出しました。【あじわい】小松菜としめじのソテーは、ハムのうま味を生かしたあっさりとした炒め物です。【いろいろ】おでんは冬季限定メニューです。だしをきかせたやさしい味付けです。			
	笹かま	小麦・卵		豚肉と白菜の煮物	小麦		おでん	小麦・卵・乳				
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳		小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳		エリンギと玉葱の塩ちゃんこ炒め	小麦				
	大根とこんにゃくの旨煮	小麦		かぼちゃサラダ	卵		炊き合わせ(がんも・人参)					
	ほうれん草と人参のお浸し	小麦		大根と椎茸の煮物	小麦		豆腐のそぼろあんかけ	小麦・乳				
	しば漬	小麦					コールスローサラダ	卵				
⊕ 431 kcal た 13.5 g 脂 27.0 g 炭 33.0 g カ 128mg 塩 3.4 g			⊕ 474 kcal た 16.3 g 脂 29.0 g 炭 37.6 g カ 108 mg 塩 3.8 g			⊕ 541 kcal た 25.5 g 脂 32.0 g 炭 31.2 g カ 89 mg 塩 3.9 g						
2/27 水	カレイの煮つけ	小麦	2/28 木	豚の生姜焼	小麦	3/1 金	鶏の唐揚げ おろしポン酢	小麦	【お弁当】サバの煮付けは脂ののったサバをじっくりと煮付け味付けしました。【おかず小】ほうれん草とハムの炒め物は、バター風味でまろやかな仕上がります。【やわらか】カレーコロッケは、北海道のじゃがいもを使用しています。【おかず】里芋のクリーム煮は、スライスした里芋なので、食べやすくなっています。【あじわい】豚の生姜焼は、2種類のたれをブレンドしコクを出しています。【いろいろ】ホタテとじゃがいものバター炒めは人気メニューです。ほんのりと香るバター風味をお楽しみください。			
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		海鮮しゅうまい	小麦・卵・乳		ホタテとじゃがいものバター炒め	小麦・卵・乳				
	里芋のクリーム煮	小麦・卵・乳		豆腐のそぼろあんかけ	小麦		ほうれん草と人参のごま和え	小麦				
	玉ねぎの塩炒め	小麦		うずら豆			こつぶ揚げのコンソメ煮	卵・乳				
	三色なます			ゆず風味きんぴら	小麦		さつまいものレモン煮					
	昆布豆	小麦					アスパラのツナマヨ和え	小麦・卵				
⊕ 370 kcal た 23.4 g 脂 12.4 g 炭 43.0 g カ 165mg 塩 3.4 g			⊕ 414 kcal た 19.4 g 脂 18.7 g 炭 40.2 g カ 58 mg 塩 3.9 g			⊕ 427 kcal た 19.6 g 脂 19.6 g 炭 44.6 g カ 152 mg 塩 2.7 g						
2/28 木	肉団子のデミグラスソースがけ	小麦・卵・乳	3/1 金	サワラの西京焼	小麦	3/1 金	カツとじ煮	小麦・卵・乳	【お弁当】油淋鶏は唐揚げに醤油ベースのタレで味付けし、ご飯が進みます。【おかず小】ぎょうざは、にんにく不使用ですので、あっさりとしています。【やわらか】マーボー豆腐は、山椒などの香辛料の風味がきいています。【おかず】大きめのサイズの肉団子に、デミグラスソースをかけたシチュー風のメニューです。【あじわい】春の味覚『菜の花』を、あっさり白和えにしました。【いろいろ】天ぷらはお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。			
	イカのバター炒め	小麦・乳		蒸し鶏のサラダ	小麦・卵		黒酢肉団子	小麦・卵・乳				
	玉子焼・ウインナー	小麦・卵・乳		炊き合わせ【さつま揚げ・ほうれん草・人参】	小麦		厚揚げと人参の煮物	小麦・乳				
	切干大根煮	小麦		菜の花の白和え	小麦		白菜と人参の中中華煮	小麦・乳				
	サケとキャベツのシーザードレッシング和え	小麦・卵・乳		ジャーマンポテト	卵・乳		いとこ煮	小麦				
	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦					くわいのわさびマヨネーズ和え	小麦・卵				
⊕ 487 kcal た 20.4 g 脂 28.1 g 炭 38.7 g カ 118mg 塩 3.9 g			⊕ 351 kcal た 26.9 g 脂 16.1 g 炭 24.3 g カ 127 mg 塩 2.2 g			⊕ 502 kcal た 14.7 g 脂 19.4 g 炭 62.6 g カ 76 mg 塩 4.3 g						
3/1 金	アジの塩焼	小麦	3/1 金	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	3/1 金	カツとじ煮	小麦・卵・乳	【お弁当】今日はひな祭りメニューで、ちらし寿司をご用意いたしました。【おかず小】3/3(日)は、ひな祭り。一足早ですが、和菓子をご用意いたしました。【やわらか】彩りのよい、みかんのシロップ漬をデザートにどうぞ。【おかず】アジの塩焼には添付のポン酢をかけて、お召し上がり下さい。【あじわい】鶏の唐揚げは、生姜やにんにくなどで風味付けをしてから、一つ一つ手作業で丁寧に揚げています。【いろいろ】ひな祭りメニューとして、プチ大福をご用意いたしました。食後のデザートとしてお楽しみください。			
	豚肉のみそ炒め	小麦		アサリと大根の生姜煮	小麦		エビ餃子	小麦・卵・乳・エビ				
	炊き合わせ【高野豆腐・菜の花・花かまぼこ】	小麦		玉子焼	小麦・卵・乳		さつまいものそぼろあん	小麦・乳				
	若竹煮	小麦		大福	小麦		ポテトサラダ	小麦・卵・乳				
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		菜の花と竹の子の炒め物	小麦・エビ		れんこんとちくわのバター風味炒め	小麦・卵・乳				
	大福	小麦					オクラとカニカマの酢の物	小麦				
⊕ 384 kcal た 29.2 g 脂 15.5 g 炭 33.2 g カ 140mg 塩 3.2 g			⊕ 455 kcal た 25.5 g 脂 25.9 g 炭 27.9 g カ 112 mg 塩 2.9 g			⊕ 552 kcal た 16.6 g 脂 26.0 g 炭 59.8 g カ 74 mg 塩 3.6 g						
週平均	エネルギー	416 kcal	塩分	3.5 g	エネルギー	448 kcal	塩分	3.4 g	エネルギー	496 kcal	塩分	3.5 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した。
★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

