



No. 15 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。

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
4/15		天ぷら(エビ・カボチャ・筍・かき揚げ) 黒酢肉団子 コーンマカロニサラダ 青梗菜と揚げのお浸し ご飯	小麦・卵・乳・エビ 小麦・卵・乳 小麦・卵	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。		ミックスフライ 炒り豆腐 しば漬 こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦・卵・エビ 小麦・卵 小麦 小麦		豚しゃぶ 海鮮ハンバーグ 小松菜のお浸し なすのしぎ焼	小麦・卵 小麦・卵 小麦
	⊕	551 kcal た 13.8 g 脂 14.7 g 炭 85.2 g カ 58 mg 塩 1.6 g			⊕	353 kcal た 11.6 g 脂 22.9 g 炭 24.0 g カ 47 mg 塩 2.0 g		⊕	340 kcal た 13.7 g 脂 20.7 g 炭 24.0 g カ 109 mg 塩 2.8 g	
4/16		プルコギ ねぎ焼き 黒豆 アスパラともやしの塩だれ炒め ひじきご飯	小麦 小麦・卵 小麦 小麦			焼肉 炊き合わせ【しょうが天・わかめ】 たたききゅうり 切干大根煮	小麦 小麦・卵 小麦 小麦		エビマヨ 白菜とあげの煮物 黒豆 ほうれん草と人参のお浸し	小麦・卵・乳・エビ 小麦 小麦 小麦
	⊕	492 kcal た 13.3 g 脂 19.0 g 炭 66.5 g カ 128 mg 塩 1.6 g			⊕	225 kcal た 12.0 g 脂 11.5 g 炭 17.8 g カ 79 mg 塩 2.7 g		⊕	313 kcal た 11.8 g 脂 19.5 g 炭 23.7 g カ 118 mg 塩 2.2 g	
4/17		チキン南蛮 ひじき入り海鮮ステーキ きゅうりとじゃこの酢の物 炊き合わせ(人参・椎茸) ご飯	小麦・卵 小麦・卵 小麦			サワラの照り焼 白菜とあげの煮物 せんまい漬 じゃがいものトマトソース煮	小麦 小麦 小麦 小麦		牛丼風煮物 炊き合わせ【さつま平天・わかめ】 せんまい漬 じゃがいもとインゲンの煮物	小麦 小麦・卵 小麦 小麦・卵・乳
	⊕	543 kcal た 19.1 g 脂 15.7 g 炭 74.5 g カ 84 mg 塩 2.9 g			⊕	204 kcal た 14.7 g 脂 7.3 g 炭 20.0 g カ 78 mg 塩 2.2 g		⊕	196 kcal た 9.1 g 脂 5.7 g 炭 27.4 g カ 67 mg 塩 2.5 g	
4/18		白身魚(メルルーサ)のみりん焼き 牛のサルサソース仕立て いんげんの白和え こつぶ揚げのすき焼き煮 ご飯	小麦 小麦 小麦・乳 小麦・乳			鶏の唐揚げ 大根と大根菜の煮物 菜の花のツナ和え 人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳 小麦 卵 小麦・卵・乳		煮サバ ひじきの玉子とじ きゅうりのレモンドレッシング和え 切干大根と紅エビの煮物	小麦 小麦・卵 小麦 小麦・エビ
	⊕	527 kcal た 20.5 g 脂 27.5 g 炭 71.5 g カ 83 mg 塩 1.9 g			⊕	365 kcal た 17.9 g 脂 24.0 g 炭 17.9 g カ 66 mg 塩 1.7 g		⊕	322 kcal た 14.3 g 脂 18.4 g 炭 23.4 g カ 99 mg 塩 2.3 g	
4/19		ポークカレー 白身フライ 福神漬 春雨の炒め物 ご飯	小麦 小麦・卵・乳 小麦 小麦・卵・乳			八宝菜 海鮮ハンバーグ 黒豆 ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦・エビ・カニ 小麦・卵 小麦 小麦		豆腐ハンバーグ かぼちゃコロッケ 大根の赤しそふりかけ和え 人参とハムの炒め物	小麦 小麦・乳 小麦 小麦・卵・乳
	⊕	512 kcal た 13.5 g 脂 18.0 g 炭 74.2 g カ 52 mg 塩 1.9 g			⊕	321 kcal た 15.1 g 脂 16.1 g 炭 31.4 g カ 135 mg 塩 2.6 g		⊕	269 kcal た 9.9 g 脂 12.5 g 炭 29.3 g カ 172 mg 塩 2.6 g	
週平均		エネルギー 525 kcal 塩分 2.0 g				エネルギー 294 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 288 kcal 塩分 2.5 g	

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

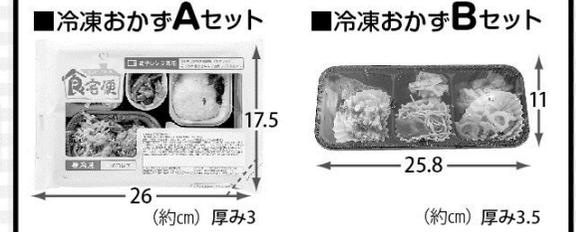
⊕ エネルギー	炭 炭水化物
⊕ たんぱく質	カ カルシウム
⊕ 脂質	塩 塩分

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。

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。



注意 点
 トレー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	ヒレカツの卵とじ いかとわかめの青じそだれ 人参と蕪のナムル 菜の花のお浸し きのこの白和え ⊕ 310 kcal た 16.6 g 脂 18.5 g 炭 19.0 g 塩 2.6 g アレルギー 小麦, 乳, 卵
②	鰯(カレイ)の煮付 鶏の唐揚げ甘酢あん いかとじゃが芋のマヨネーズ和え 大根のピリ辛中華煮 小松菜のお浸し ⊕ 216 kcal た 20.0 g 脂 11.0 g 炭 9.2 g 塩 1.7 g アレルギー 小麦, 乳, 卵, 落花生

Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物 ⊕ 380 kcal た 19.3 g 脂 18.0 g 炭 32.4 g 塩 2.8 g アレルギー 小麦, 乳, 卵
②	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め ⊕ 423 kcal た 22.3 g 脂 24.0 g 炭 26.8 g 塩 1.9 g アレルギー 小麦, 乳, 卵

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	
4/15 月	牛すき焼き煮	小麦	4/15 月	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ	4/15 月	サケの照り焼き	小麦・乳	【お弁当】天ぷらは旬の筍を天ぷらにしました。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】ミックスフライはエビ・白身魚・イカのフライの盛合せです。【やわらか】なすのしぎ焼は、白みそを使用し甘辛く仕上げました。【おかず】菜の花と竹の子の炒め物には、紅エビを加え彩りと香ばしさをプラスしました。【あじわい】春雨の甘酢炒めは黒酢を使用しています。【いろいろ】サケの照り焼きは新メニューです。甘辛く味付け、ご飯が進みます。
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		豚肉と大根の炒め煮	小麦		フライドチキン	小麦	
	ひじきの玉子とじ	小麦・卵		春雨の甘酢炒め	小麦		キャベツとひき肉のオイスターソース炒め	小麦・乳	
	菜の花と竹の子の炒め物	小麦・エビ		うぐいす豆			パンプキンサラダ	小麦・卵・乳	
	ゆず大根			ひじき煮	小麦		ふきと大根の味噌和え	小麦・乳	
	人参の胡麻みそ炒め	小麦					ほうれん草と人参のごま和え	小麦	
± 432 kcal た 21.9 g 脂 15.4 g 炭 50.8 g カ 194 mg 塩 3.7 g			± 393 kcal た 14.5 g 脂 18.0 g 炭 42.5 g カ 85 mg 塩 2.6 g			± 540 kcal た 24.9 g 脂 27.0 g 炭 44.7 g カ 149 mg 塩 3.9 g			
4/16 火	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦	4/16 火	豚しゃぶ	小麦・卵	4/16 火	牛のプルコギ	小麦	【お弁当】ひじきご飯は人気の一品です。ご飯とおかずが良く合います。【おかず小】焼肉は赤身肉を使用しています。【やわらか】白菜とあげの煮物は、だしをきかせ優しい味わいに仕上げました。【おかず】白菜と椎茸のポン酢和えは、さっぱりとした浅漬風の箸休めです。【あじわい】なすのねぎ味噌そぼろがけは人気メニューです。みその味と素揚げしたなすとの相性は抜群です。【いろいろ】牛のプルコギは韓国料理です。はちみつを使用し甘めに仕上げました。
	ミンチカツ	小麦・卵・乳		エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		ふんわり天	小麦・卵・乳	
	炊き合わせ【しょうが天・小松菜】	小麦・卵		なすのねぎ味噌そぼろがけ	小麦		里芋とさつま揚げの煮物	小麦・乳	
	蓮根の胡麻炒め	小麦		さつまいもの白和え			人参とツナの金平	小麦	
	かぼちゃサラダ	卵		チンゲン菜のお浸し	小麦		小松菜と鮭のお浸し		
	白菜と椎茸のポン酢和え	小麦					白いんげん豆		
± 411 kcal た 22.8 g 脂 17.1 g 炭 42.4 g カ 157 mg 塩 3.5 g			± 516 kcal た 22.2 g 脂 34.7 g 炭 26.7 g カ 123 mg 塩 3.6 g			± 519 kcal た 11.9 g 脂 35.2 g 炭 38.1 g カ 141 mg 塩 2.3 g			
4/17 水	豚肉のおろしポン酢がけ	小麦	4/17 水	サケの照り焼	小麦	4/17 水	ホキの塩昆布あんかけ	小麦・乳	【お弁当】チキン南蛮は、お好みでタルタルソースをかけてお召し上がりください。【おかず小】せんまい漬は昆布を加えまろやかに仕上げました。【やわらか】じゃがいもといんげんの煮物は、じゃがいものうま味をいかし、あっさり仕上げました。【おかず】豚肉に添付のおろしポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】程よく脂ののったサケを低温でじっくりと焼き上げた照り焼は人気メニューです。【いろいろ】ホキの塩昆布あんかけは揚げたホキにだしの効いたあんが良く合います。
	チヂミ	小麦・卵		蒸し鶏と蓮根の炒め物	小麦		豚とたまごの甘辛炒め	小麦・卵	
	煮玉子	小麦・卵		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		ほうれん草のクリームスパゲッティ	小麦・卵・乳	
	春雨と野菜の炒め物	小麦		きゅうりとわかめの酢の物			角切昆布の旨煮		
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		切干大根煮	小麦		豆腐のナゲット	小麦・卵	
	うぐいす豆						くわいのわさびマヨネーズ和え	小麦・卵	
± 400 kcal た 18.3 g 脂 21.4 g 炭 33.7 g カ 75 mg 塩 3.2 g			± 408 kcal た 28.9 g 脂 18.2 g 炭 31.0 g カ 128 mg 塩 4.1 g			± 530 kcal た 29.1 g 脂 29.1 g 炭 36.4 g カ 84 mg 塩 3.8 g			
4/18 木	ブリの竜田揚げ	小麦	4/18 木	肉じゃが	小麦	4/18 木	鶏のバジル焼き	小麦・乳	【お弁当】牛のサルサソース仕立てはトマトの甘みと酸味のバランスが良く、ご飯が進みます。【おかず小】菜の花のツナ和えは、春の季節メニューです。【やわらか】煮サバは、甘辛くご飯によく合う味付けです。【おかず】彩り野菜のマリネは新規メニューです。パプリカを中心とした野菜を香草入りのドレッシングで和えました。【あじわい】お好み揚げは、魚のすり身を使用したふんわりとしたさつま揚げです。【いろいろ】鶏のバジル焼きはバジルソースに漬け込み、ふっくらと焼き上げました。
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		お好み揚げ	小麦・卵		イカと野菜の中華炒め	小麦・乳	
	大根と椎茸の煮物	小麦		豆腐のそぼろあんかけ	小麦		糸こんにゃくのしぐれ煮	小麦	
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		大根の赤しそふりかけ和え			ポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	彩り野菜のマリネ	小麦・乳		人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳		炊き合わせ(椎茸・人参)		
	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳					ふんわり蒸し柚子風味	小麦・乳	
± 409 kcal た 20.5 g 脂 18.1 g 炭 45.7 g カ 131 mg 塩 3.4 g			± 455 kcal た 15.7 g 脂 22.6 g 炭 45.9 g カ 63 mg 塩 4.0 g			± 471 kcal た 23.7 g 脂 30.0 g 炭 23.7 g カ 105 mg 塩 3.2 g			
4/19 金	鶏のみそだれがけ	小麦	4/19 金	タラのレモンクリーミーソース	小麦・卵・乳	4/19 金	アジの煮付け	小麦・乳	【お弁当】ポークカレーはお好みで白身フライと一緒に召し上がりください。【おかず小】八宝菜は野菜のうま味を生かし、あっさり仕上げました。【やわらか】豆腐ハンバーグは、国産大豆を使用しています。【おかず】キャベツと紅エビのサラダは、色鮮やかです。【あじわい】タラのレモンクリーミーソースは、新メニューです。レモンの風味を加える事でさっぱりとしたソースに仕上がっています。付け添えのキャベツもソースをからめてお召し上がり下さい。【いろいろ】アジの煮付けは特製のたれで煮付けました。
	具入オムレツ	小麦・卵・乳		チキンの甘酢	小麦		牛とこんにゃくの甘辛炒め	小麦	
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳		厚揚げと人参の煮物	小麦・乳	
	ほうれん草とサケのお浸し	小麦		かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		ナスの生姜醤油	小麦	
	キャベツと紅エビのサラダ	小麦・卵・乳・エビ		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	小麦・乳	
	しば漬	小麦					豆のごま和えサラダ	小麦	
± 418 kcal た 27.8 g 脂 20.3 g 炭 30.3 g カ 162 mg 塩 3.5 g			± 392 kcal た 21.0 g 脂 22.5 g 炭 27.3 g カ 122 mg 塩 4.2 g			± 496 kcal た 30.0 g 脂 30.6 g 炭 42.6 g カ 316 mg 塩 4.0 g			
週平均	エネルギー 414 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 433 kcal 塩分 3.7 g		エネルギー 511 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した。
★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

