



16

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

メニューの改善に向け、評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までにご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。

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。

	月	火	水	木	金
ご注文例	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。

4 / 22 月

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	エビのチリマヨ炒め	小麦・卵・乳・エビ
	肉じゃがコロッケ	小麦・卵・乳
	枝豆ポテトサラダ	小麦・卵・乳
	白菜とコーンの中煮	小麦・乳
	ご飯	
Ⓔ 513 kcal た 15.7 g 脂 13.6 g 炭 82.2 g カ 85 mg 塩 2.9 g		

4 / 23 火

	タンドリーチキン	小麦・乳
	オムレツのアサリあん	小麦・卵・乳
	玉葱とツナの中華和え	小麦・乳
	ピーマンと人参のスタミナ炒め	小麦
	ご飯	
Ⓔ 541 kcal た 23.6 g 脂 19.8 g 炭 63.6 g カ 56 mg 塩 1.9 g		

4 / 24 水

	サワラのおかか煮	小麦・乳
	豚とれんこんの炒め物	小麦
	なます	
	炊き合わせ(高野豆腐・ふき)	小麦・乳
	紅鮭ご飯	
Ⓔ 517 kcal た 21.9 g 脂 10.9 g 炭 74.2 g カ 50 mg 塩 2.3 g		

4 / 25 木

	牛皿風	小麦・乳
	ホタテ風味フライ	小麦
	コーヒー甘煮豆	
	人参しりしり	小麦・卵・乳
	ご飯	
Ⓔ 504 kcal た 12.4 g 脂 18.4 g 炭 68.6 g カ 43 mg 塩 1.4 g		

4 / 26 金

	アカウオときのこの黒酢あんかけ	小麦
	かぼちゃのカレーそばろ	小麦・乳・落花生
	菜の花の白だし和え	小麦
	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛煮	小麦・卵
	ご飯	
Ⓔ 546 kcal た 20.1 g 脂 13.1 g 炭 81.7 g カ 95 mg 塩 1.6 g		

週平均

エネルギー	524 kcal	塩分	2.0 g
-------	----------	----	-------

お弁当(大)コース 590円(税込)

※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。

おかず(小)コース 500円(税込)

評価	献立名	アレルギー
	牛肉柳川風	小麦
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ
	ゆず大根	
	あげと昆布の煮物	小麦
	Ⓔ 277 kcal た 10.3 g 脂 17.4 g 炭 19.4 g カ 128 mg 塩 2.4 g	
	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ
	春雨の甘酢炒め	小麦
	昆布豆	小麦
	白菜とツナの煮物	小麦・乳
	Ⓔ 262 kcal た 11.4 g 脂 11.0 g 炭 30.3 g カ 47 mg 塩 2.3 g	
	肉団子のおろしポン酢がけ	小麦・卵
	海鮮しゅうまい	小麦
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳
	わかめと椎茸の佃煮	小麦
	Ⓔ 266 kcal た 11.6 g 脂 10.5 g 炭 36.5 g カ 88 mg 塩 2.7 g	
	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦
	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳
	さつまいもの白和え	
	人参とツナの炒め物	小麦・卵
	Ⓔ 214 kcal た 14.9 g 脂 7.7 g 炭 21.2 g カ 76 mg 塩 2.5 g	
	チンジャオロースー	小麦
	大根とあげの煮物	小麦
	きゅうりのレモンドレッシング和え	
	蓮根とほうれん草のポン酢和え	小麦
	Ⓔ 305 kcal た 13.8 g 脂 17.7 g 炭 22.4 g カ 85 mg 塩 2.8 g	
エネルギー 265 kcal 塩分 2.5 g		

やわらかコース 550円(税込)

評価	献立名	アレルギー
	タチウオの天ぷら	小麦
	大根と大根菜の煮物	小麦
	うずら豆	
	ねぎ玉	小麦・卵
	Ⓔ 323 kcal た 12.3 g 脂 22.1 g 炭 20.8 g カ 58 mg 塩 2.4 g	
	牛すき焼き煮	小麦
	玉子焼	小麦・卵
	大根なます	
	玉ねぎの塩炒め	小麦・乳
	Ⓔ 219 kcal た 9.7 g 脂 7.0 g 炭 28.0 g カ 77 mg 塩 2.4 g	
	アジの煮つけ	小麦
	ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳
	ひじきの白和え	小麦
	大根の生姜煮	小麦
	Ⓔ 231 kcal た 17.6 g 脂 7.7 g 炭 23.7 g カ 118 mg 塩 2.7 g	
	豚の生姜焼	小麦・卵
	小松菜とあげの煮物	小麦
	じゃがいもとハムの玉子サラダ	小麦・卵・乳
	白菜煮	小麦
	Ⓔ 232 kcal た 12.3 g 脂 12.1 g 炭 18.3 g カ 139 mg 塩 2.2 g	
	八宝菜	卵・エビ
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳
	ゆず大根	
	人参のきんぴら	小麦
	Ⓔ 277 kcal た 7.7 g 脂 15.3 g 炭 27.4 g カ 81 mg 塩 2.5 g	
エネルギー 256 kcal 塩分 2.4 g		

- エ 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

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。

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。**

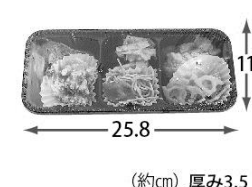
金曜日お届け 冷凍おかず(土日・昼食用)

「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	和風ハンバーグ
	赤魚のソテー
	木耳と卵の中華炒め
	揚げ出しのそばろあん
	ブロッコリーの胡麻和え
Ⓔ 296 kcal ㊦ 17.7 g ㊦ 16.3 g ㊦ 19.8 g ㊦ 2.0 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵	
②	海老チリ
	牛肉と野菜のステーキソース和え
	ポテトの粒マスタードサラダ
	小松菜と椎茸のお浸し
	焼売
Ⓔ 211 kcal ㊦ 9.7 g ㊦ 10.5 g ㊦ 19.3 g ㊦ 2.0 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵, えび	
Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)	
評価	内容
①	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き
	さつまいもの含め煮
	玉子とじ煮
	なすのトマトみそがけ
	わらびのおかか和え
Ⓔ 362 kcal ㊦ 16.6 g ㊦ 14.9 g ㊦ 34.8 g ㊦ 2.0 g	
アレルギー 小麦, 卵	
②	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
	ほうれん草の白和え
	若竹煮
	れんこんの甘辛煮
	梅しそめん
Ⓔ 397 kcal ㊦ 22.5 g ㊦ 15.2 g ㊦ 36.3 g ㊦ 3.4 g	
アレルギー 小麦, 卵	

★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	
4/22 月	カレイの煮つけ	小麦		豚の生姜焼	小麦		回鍋肉	小麦・乳	【お弁当】エビのチリマヨ炒めは新メニューです。エビをチリソースとマヨネーズを和えた特製タレで炒めました。【おかず小】あげと昆布の煮物は、昆布のうま味があげによく染みています。【やわらか】タチウオの天ぷらには、添付の、おろしポン酢をかけてお召し上がり下さい。【おかず】牛肉コロッケは北海道男爵いもを使用しています。【あじわい】豚の生姜焼は2種類のたれを使用し、コクを出しています。【いろいろ】回鍋肉は隠し味に味噌を使用しコクのある一品に仕立てました。
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		海鮮しゅうまい	小麦・卵・乳		里芋のエビ包揚げ	小麦・卵・乳・エビ	
	キャベツの炒め物	小麦		大根と椎茸の煮物	小麦		焼きとんこつラーメン	小麦	
	大根の生姜煮	小麦		たたききゅうり	小麦		カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	きゅうりとわかめの酢の物			人参とツナの炒め物	小麦・卵		もやしとツナの中華煮	小麦・乳	
	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦					こんにゃくのおかか煮	小麦・乳	
							枝豆と昆布の白和え	小麦・乳	
⚖ 316 kcal た 20.5 g 脂 11.5 g 炭 34.3 g カ 172mg 塩 3.4 g			⚖ 336 kcal た 19.6 g 脂 16.0 g 炭 31.2 g カ 61 mg 塩 2.6 g			⚖ 446 kcal た 16.0 g 脂 24.0 g 炭 41.1 g カ 179mg 塩 3.9 g			
4/23 火	牛肉柳川風	小麦		ミックスフライ	小麦・卵・エビ		カレイのおろしポン酢がけ	小麦	【お弁当】タンドリーチキンはインド料理のひとつです。香辛料入りの甘めのタレに漬け込みじっくりと焼き上げました。【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】牛すき焼き煮は赤身肉を使用しています。【おかず】ゆず風味きんぴらは、国産ゆず果汁を使用しています。【あじわい】キャベツとミンチの炒め物は、みそで味付けしたごはんによく合うおかずです。【いろいろ】カレイのおろしポン酢がけは人気メニューです。
	笹かま	小麦・卵		蒸し鶏のレモンドレッシング和え	小麦		鶏のたまごとじ煮	小麦・卵・乳	
	玉子焼	小麦・卵		白菜とあげの煮物	小麦		厚揚げと人参のそぼろあんかけ	小麦・乳	
	ゆず風味きんぴら	小麦		うずら豆			卵の花ひじき和え	小麦・乳	
	キャベツとツナの中華風サラダ	小麦		キャベツとミンチの炒め物	小麦		麩の煮物	小麦・乳	
	玉ねぎのおかか炒め	小麦					おくらとなめたけの和え物	小麦	
							ピーマンとハムのわさび炒め	小麦・卵・乳	
⚖ 411 kcal た 18.3 g 脂 23.0 g 炭 33.1 g カ 200mg 塩 3.5 g			⚖ 598 kcal た 18.2 g 脂 39.2 g 炭 42.8 g カ 78 mg 塩 3.2 g			⚖ 497 kcal た 28.5 g 脂 23.8 g 炭 32.2 g カ 103mg 塩 3.4 g			
4/24 水	サワラの幽庵焼	小麦		牛丼風煮物	小麦		牛すき焼き	小麦・乳	【お弁当】本日は紅鯉ご飯です。ご飯が良く進みます。【おかず小】肉団子のおろしポン酢がけは、細かく刻んだ根菜がアクセントになっています。【やわらか】ほうれん草とハムの炒め物は、バターの風味が決め手です。【おかず】サワラの幽庵焼は、調味料に柑橘果汁を使用しています。【あじわい】牛丼風煮物は、牛バラ肉を使用しています。【いろいろ】牛すき焼きは牛バラ肉を使用し、醤油、砂糖をベースに味付けました。
	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳		海鮮ハンバーグ	小麦・卵・乳		イワシのみぞれ煮	小麦・乳	
	白菜とあげの煮物	小麦		小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳		白菜の塩だれ炒め	小麦	
	チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦		きゅうりと大根の甘酢漬			もやしと人参のナムル	小麦・卵	
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		蓮根の胡麻炒め	小麦		ポテト磯辺揚げ	卵	
	わかめと椎茸の佃煮	小麦					菜の花のたまごサラダ	小麦・卵・乳	
							れんこんとちくわの金平	小麦・卵	
⚖ 377 kcal た 22.4 g 脂 17.7 g 炭 36.2 g カ 144mg 塩 3.7 g			⚖ 476 kcal た 17.0 g 脂 31.3 g 炭 30.2 g カ 146mg 塩 4.2 g			⚖ 540 kcal た 16.9 g 脂 35.3 g 炭 36.8 g カ 231mg 塩 2.6 g			
4/25 木	豚しゃぶ	小麦・卵		白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ	小麦		白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこ	小麦	【お弁当】牛皿風はだしを効かせ少し甘めに味付けした人気メニューです。ご飯と一緒に召し上がりください。【おかず小】白身魚の照り焼は、じっくり低温で焼き上げました。【やわらか】じゃがいもとハムの玉子サラダは、玉子のコクが特長です。【おかず】春雨の甘酢炒めは、黒酢を使用しています。【あじわい】豚肉と野菜の塩炒めは、ほどよい塩味がキャベツなどの野菜の甘みを引き出しています。【いろいろ】白身魚のゆず塩ちゃんこは、柚子の風味が香る絶品メニューです。
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		豚肉と野菜の塩炒め	小麦		れんこんのはさみ揚げ	小麦・卵	
	春雨の甘酢炒め	小麦		炊き合わせ【がんも・ほうれん草・花かまぼこ】	小麦		かぼちゃとごぼうの甘辛	小麦	
	キャベツとミンチの炒め物	小麦		じゃがいもとハムの玉子サラダ	小麦・卵・乳		ブロッコリーの醤油チーズ風味	小麦・卵・乳	
	ひじきの白和え	小麦		若竹煮	小麦		豆苗とコーンのツナサラダ	小麦・卵	
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦					ほうれん草と人参のお浸し		
							こつぶあげのトマト煮		
⚖ 529 kcal た 22.6 g 脂 32.5 g 炭 35.7 g カ 149mg 塩 3.8 g			⚖ 323 kcal た 21.4 g 脂 16.4 g 炭 23.0 g カ 103mg 塩 3.6 g			⚖ 421 kcal た 18.5 g 脂 21.7 g 炭 42.3 g カ 141mg 塩 4.0 g			
4/26 金	白身魚(タラ)のエスカベッシュ	小麦・乳		鶏のみそだれがけ	小麦		酢鶏	小麦	【お弁当】アカウオときのこの黒酢あんかけは揚げたアカウオに特製の黒酢あんをかけました。【おかず小】チンジャオロースーは人気メニューです。ピーマンの香りを残す事にこだわりました。【やわらか】八宝菜は、鶏ガラをベースとした味付けで、あっさり仕上げました。【おかず】タラのエスカベッシュは、タラのフライにパプリカ等の野菜のマリネを乗せた洋風南蛮漬です。【あじわい】ほうれん草と椎茸の炒め物は、だし醤油を使用した和風の炒め物です。【いろいろ】春が旬の筍の土佐煮をご用意いたしました。
	チキンの甘酢	小麦		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		エビの豆腐入りつくね	小麦・卵・エビ	
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		ひじきの玉子とじ	小麦・卵		たまごと野菜の炒め物	卵	
	キャベツと紅エビの炒め物	小麦・エビ		せんまい漬	小麦		厚揚げの煮物	小麦・乳	
	昆布豆	小麦		ほうれん草と椎茸の炒め物	小麦・乳・エビ		アスパラと玉葱の炒め物	小麦・乳	
	玉ねぎの塩炒め	小麦					おくらとわかめの酢の物	小麦	
							筍の土佐煮	小麦・乳	
⚖ 471 kcal た 14.1 g 脂 27.3 g 炭 43.9 g カ 72 mg 塩 3.2 g			⚖ 446 kcal た 29.0 g 脂 22.3 g 炭 30.8 g カ 188mg 塩 4.3 g			⚖ 554 kcal た 23.7 g 脂 31.8 g 炭 40.7 g カ 154mg 塩 3.4 g			
週平均	エネルギー	421 kcal 塩分 3.5 g	エネルギー	436 kcal 塩分 3.6 g	エネルギー	492 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。

