

No. 24 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

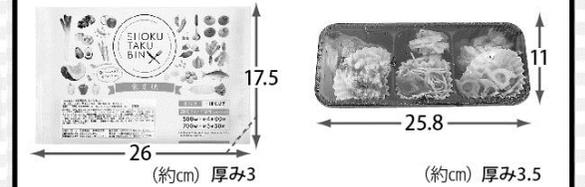
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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
 ・ドライアイスでの火傷にご注意ください。
 ・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 肉団子と野菜のトマト煮
	鰯の香味あん
	蒸し鶏とキャベツの和えもの
	わかめと卵の生姜煮
	筍の土佐煮
± 192 kcal た 13.6 g 脂 10.0 g 炭 11.8 g 塩 2.3 g	
アレルギー	小麦, 乳, 卵
	② 帆立のバター醤油
	タンドリーチキン
	薩摩芋と油揚げの甘煮
	小松菜おかか和え
	蒟蒻甘味噌和え
± 264 kcal た 22.8 g 脂 12.4 g 炭 15.4 g 塩 1.3 g	
アレルギー	小麦, 乳

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

お弁当コース 560円(税込)	お弁当(大)コース 590円(税込)	
評価	献立名	アレルギー
6 / 17 月	天ぷら(エビ・さつまいも・れんこん・ししとう)	小麦・卵・乳・エビ
	鶏のたまごとし	小麦・卵・乳
	切干大根とひじきの煮物	小麦・乳
	春雨ときくらげの青じそ風味	小麦
	ご飯	
± 541 kcal た 13.7 g 脂 15.6 g 炭 81.4 g カ 72 mg 塩 1.3 g		
6 / 18 火	チンジャオロース	小麦・乳
	ホタテの甘辛煮	小麦・乳
	コールスローサラダ	卵
	こんにやくのおかか煮	小麦・乳
	ご飯	
± 538 kcal た 19.3 g 脂 19.5 g 炭 70.2 g カ 112 mg 塩 1.4 g		
6 / 19 水	メルルーサのゆず塩ちゃんこ	小麦
	豚の生姜焼き	小麦
	オクラとカニカマの酢の物	小麦
	ビーフン	小麦・乳
	梅おかかご飯	小麦・乳
± 521 kcal た 26.1 g 脂 16.2 g 炭 66.0 g カ 81 mg 塩 3.2 g		
6 / 20 木	牛焼肉	小麦
	アサリと豆腐の中華炒め	小麦・乳
	ポテトサラダ	小麦・卵・乳
	小松菜と鮭のお浸し	
	ご飯	
± 547 kcal た 15.9 g 脂 25.6 g 炭 64.6 g カ 66 mg 塩 1.5 g		
6 / 21 金	ホキの漬け焼きナムル風	小麦
	かぼちゃとなすの肉そぼろ	小麦・乳
	うぐいす豆	
	人参しりしり	小麦・卵・乳
	ご飯	
± 494 kcal た 20.8 g 脂 10.7 g 炭 73.9 g カ 43 mg 塩 1.7 g		
週平均	エネルギー 528 kcal 塩分 1.8 g	

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
	肉じゃが	小麦		タチワオの煮つけ	小麦
	大根とあげの煮物	小麦		カレーコロッケ	小麦・乳
	きゅうりとわかめの酢の物			きゅうりとわかめの酢の物	
	ニラ玉	小麦・卵		チンゲン菜のお浸し	小麦
± 271 kcal た 9.7 g 脂 14.4 g 炭 24.8 g カ 110 mg 塩 2.4 g					
	白身魚(ホキ)のレモンクリームソース	小麦・卵・乳		ハンバーグ	小麦・卵・乳
	ぎょうざ	小麦		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳
	うずら豆			ひじきの白和え	小麦
	人参の胡麻みそ炒め	小麦		白菜と人参の煮物	小麦
± 288 kcal た 16.4 g 脂 12.2 g 炭 28.3 g カ 89 mg 塩 2.5 g					
	豚しゃぶ	小麦・卵		サワラの西京焼	小麦
	春雨と野菜の炒め物	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦
	卵の花	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳
	ほうれん草とサケのお浸し	小麦		ゆず風味きんぴら	小麦
± 250 kcal た 11.6 g 脂 15.5 g 炭 15.9 g カ 95 mg 塩 2.4 g					
	カレイの煮つけ	小麦		チキンカツ	小麦
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	小麦
	彩りマカロニ	小麦・卵		せんまい漬	小麦
	白菜と人参の煮物	小麦		ねぎ玉	小麦・卵
± 248 kcal た 18.5 g 脂 9.7 g 炭 22.7 g カ 90 mg 塩 2.4 g					
	鶏の竜田揚げ	小麦		八宝菜	卵・エビ
	炊き合わせ【ちくわ・チンゲン菜】	小麦・卵		海鮮ハンバーグ	小麦・卵
	たたききゅうり	小麦		黒豆	小麦
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦		切干大根と紅エビの煮物	小麦・エビ
± 300 kcal た 16.5 g 脂 14.6 g 炭 24.1 g カ 97 mg 塩 2.7 g					
週平均	エネルギー 271 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 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。

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				
6/17 月	タチウオの天ぷら	小麦	牛井風煮物	小麦	ハンバーグすだちおろし	小麦・乳	【お弁当】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。【おかず小】肉じゃがは、牛バラ肉を使用しております。【やわらか】タチウオを甘辛く煮つけ、ごはんに合う味に仕上げました。【おかず】タチウオの天ぷらには、添付のおろしポン酢をかけて、さっぱりとお召し上がり下さい。【あじわい】牛井風煮物は、以前よりボリュームアップ致しました。【いろいろ】ハンバーグすだちおろしは夏限定メニューです。さっぱりとお召し上がり下さい。	【お弁当】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。【おかず小】肉じゃがは、牛バラ肉を使用しております。【やわらか】タチウオを甘辛く煮つけ、ごはんに合う味に仕上げました。【おかず】タチウオの天ぷらには、添付のおろしポン酢をかけて、さっぱりとお召し上がり下さい。【あじわい】牛井風煮物は、以前よりボリュームアップ致しました。【いろいろ】ハンバーグすだちおろしは夏限定メニューです。さっぱりとお召し上がり下さい。				
	チキンのみそだれ	小麦		エビと野菜の塩炒め		小麦・エビ			八宝菜(イカ)	小麦・乳		
	白菜とあげの煮物	小麦		ひじきの玉子とじ		小麦・卵			じゃがいもの麻婆ソースがけ	小麦・乳		
	大根菜とひじきの炒め物	小麦		せんまい漬		小麦			中華わかめサラダ	小麦・乳		
	彩り野菜のマリネ	小麦・乳		ほうれん草の胡麻和え		小麦			炊き合わせ(がんも・ふき)	小麦・乳		
	玉ねぎの塩炒め	小麦							金平ごぼう	小麦		
± 329 kcal た 14.4 g 脂 23.1 g 炭 20.4 g カ 93 mg 塩 3.4 g			± 467 kcal た 19.2 g 脂 28.2 g 炭 32.6 g カ 174 mg 塩 4.0 g			± 512 kcal た 20.4 g 脂 31.1 g 炭 34.8 g カ 111 mg 塩 4.0 g						
6/18 火	牛肉柳川風	小麦	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	アジの幽庵焼き	小麦	【お弁当】チンジャオロースは細切りの豚肉を、もやし、キャベツと一緒に炒めました。【おかず小】メインは、揚げた白身魚にレモンの酸味が爽やかなクリームソースをかけた洋風メニューです。【やわらか】ハンバーグには赤ワイン入りのソースをかけております。【おかず】牛肉柳川風は、赤身の牛肉とごぼう・ねぎを醤油ベースで味付けしました。【あじわい】ミックスフライは、エビ・白身魚・ホタテ風味フライの盛合せです。【いろいろ】アジの幽庵焼きは白みそをプラスして風味をUPさせました。	【お弁当】チンジャオロースは細切りの豚肉を、もやし、キャベツと一緒に炒めました。【おかず小】メインは、揚げた白身魚にレモンの酸味が爽やかなクリームソースをかけた洋風メニューです。【やわらか】ハンバーグには赤ワイン入りのソースをかけております。【おかず】牛肉柳川風は、赤身の牛肉とごぼう・ねぎを醤油ベースで味付けしました。【あじわい】ミックスフライは、エビ・白身魚・ホタテ風味フライの盛合せです。【いろいろ】アジの幽庵焼きは白みそをプラスして風味をUPさせました。				
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		豚肉と白菜の煮物		小麦			メンチカツ	小麦・卵・乳		
	炊き合わせ【ちくわ・小松菜】	小麦・卵		ポテトサラダ(ハム入)		小麦・卵・乳			高野豆腐の玉子とじ	小麦・卵・乳		
	人参の胡麻みそ炒め	小麦		人参のさっぱり和え					ブロッコリーのおかか和え	小麦		
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		チンゲン菜のお浸し		小麦			炊き合わせ(椎茸・人参)			
	しば漬	小麦							豆苗とコーンのツナサラダ	小麦・卵		
± 415 kcal た 15.9 g 脂 23.1 g 炭 35.7 g カ 167 mg 塩 3.4 g			± 464 kcal た 16.1 g 脂 26.8 g 炭 38.8 g カ 108 mg 塩 3.9 g			± 483 kcal た 24.7 g 脂 25.6 g 炭 39.2 g カ 136 mg 塩 3.5 g						
6/19 水	エビと野菜のトマトソース炒め	小麦・エビ	豚肉のおろしポン酢がけ	小麦・卵	豚の和風玉葱ソース	小麦・乳	【お弁当】豚の生姜焼きは甘辛く炒めた肉とたまねぎを千切キャベツと一緒に召し上がり下さい。【おかず小】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【やわらか】ゆず風味きんぴらは、国産のゆず果実を加えています。【おかず】メインは、小エビとほうれん草などの野菜をコクのあるトマトソースで炒めた人気メニューです。【あじわい】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。【いろいろ】豚の和風玉葱ソースは白だしをきかせ、やさしい味に仕上げました。	【お弁当】豚の生姜焼きは甘辛く炒めた肉とたまねぎを千切キャベツと一緒に召し上がり下さい。【おかず小】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【やわらか】ゆず風味きんぴらは、国産のゆず果実を加えています。【おかず】メインは、小エビとほうれん草などの野菜をコクのあるトマトソースで炒めた人気メニューです。【あじわい】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。【いろいろ】豚の和風玉葱ソースは白だしをきかせ、やさしい味に仕上げました。				
	豚肉の胡麻ドレッシング和え	小麦・卵		海鮮ハンバーグ・ウインナー		小麦・卵・乳			チーズはんぺん焼き	小麦・卵・乳		
	炊き合わせ【煮玉子・わかめ】	小麦・卵		春雨と野菜の炒め物		小麦			冬瓜とツナの炒め煮	小麦・乳		
	キャベツとハムの炒め物	小麦・卵・乳		うぐいす豆					じゃこおろし	小麦		
	たたききゅうり	小麦		切干大根と紅エビの煮物		小麦・エビ			れんこんナムル			
	うの花の和え物								ほうれん草と人参のごま和え	小麦		
± 308 kcal た 19.8 g 脂 12.8 g 炭 30.0 g カ 143 mg 塩 3.3 g			± 411 kcal た 20.5 g 脂 18.9 g 炭 39.5 g カ 140 mg 塩 4.2 g			± 511 kcal た 19.8 g 脂 26.0 g 炭 44.1 g カ 115 mg 塩 2.8 g						
6/20 木	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	サワラの西京焼	小麦	サワラの竜田揚げ	小麦	【お弁当】牛焼肉は肉とタレの相性抜群の人気メニューです。【おかず小】カレーの煮つけは、人気メニューです。【やわらか】チキンカツはやわらかく仕上げています。【おかず】キャベツのあっさり和えは、これからの季節にぴったりの箸休めです。【あじわい】サワラは、あじわいコースのみ大きめのサイズを使用しています。【いろいろ】焼きとんこつラーメンはとんこつの風味が食欲をそそります。	【お弁当】牛焼肉は肉とタレの相性抜群の人気メニューです。【おかず小】カレーの煮つけは、人気メニューです。【やわらか】チキンカツはやわらかく仕上げています。【おかず】キャベツのあっさり和えは、これからの季節にぴったりの箸休めです。【あじわい】サワラは、あじわいコースのみ大きめのサイズを使用しています。【いろいろ】焼きとんこつラーメンはとんこつの風味が食欲をそそります。				
	アサリと大根の生姜煮	小麦		蒸し鶏のレモンドレッシング和え		小麦			照り焼きつくね	小麦・卵		
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳		大根と椎茸の煮物		小麦			焼きとんこつラーメン	小麦		
	野菜の炒りつけ	小麦		うの花とさつまいもの和え物					マカロニサラダ	小麦・卵		
	キャベツのあっさり和え	小麦		こんにやくと玉ねぎの甘辛煮		小麦			さつまいもの磯辺煮	小麦・乳		
	人参とツナの炒め物	小麦・卵							おくらとしらすの和え物	小麦		
± 525 kcal た 21.4 g 脂 37.5 g 炭 23.2 g カ 72 mg 塩 2.9 g			± 456 kcal た 27.6 g 脂 25.8 g 炭 31.2 g カ 83 mg 塩 2.6 g			± 571 kcal た 22.8 g 脂 28.0 g 炭 50.0 g カ 90 mg 塩 4.2 g						
6/21 金	煮サバ	小麦	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ	小麦	タンドリーチキン	小麦・乳	【お弁当】ホキの漬け焼きナムル風はごま油を効かせたホキとナムルを一緒にお召し上がりください。【おかず小】鶏の竜田揚げは、一つ一つ手作業で丁寧に揚げています。【やわらか】八宝菜は、生姜をきかせ鶏ガラスープであっさり仕上げました。【おかず】煮サバは、程よく脂ののったサバをじっくり低温で味付けしました。【あじわい】豆腐ハンバーグの生姜あんかけは、新メニューです。国産大豆使用の豆腐ハンバーグに、生姜をきかせた野菜あんをかけました。【いろいろ】穴子の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。	【お弁当】ホキの漬け焼きナムル風はごま油を効かせたホキとナムルを一緒にお召し上がりください。【おかず小】鶏の竜田揚げは、一つ一つ手作業で丁寧に揚げています。【やわらか】八宝菜は、生姜をきかせ鶏ガラスープであっさり仕上げました。【おかず】煮サバは、程よく脂ののったサバをじっくり低温で味付けしました。【あじわい】豆腐ハンバーグの生姜あんかけは、新メニューです。国産大豆使用の豆腐ハンバーグに、生姜をきかせた野菜あんをかけました。【いろいろ】穴子の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。				
	豚肉と野菜の塩炒め	小麦		海鮮しゅうまい・具入オムレツ		小麦・卵・乳			穴子の天ぷら	小麦・卵・乳		
	玉子焼	小麦・卵		キャベツとコーンの炒め物		小麦・卵・乳			ちくわの田楽	小麦・卵・乳		
	チンゲン菜としめじのお浸し	小麦		そら豆と人参のマヨ和え		卵			柚子香りこんにやく	小麦		
	大根の赤しそふりかけ和え			若竹煮		小麦			小松菜ときのこのお浸し			
	昆布豆	小麦							タラモサラダ	小麦・卵・乳		
± 488 kcal た 24.3 g 脂 30.0 g 炭 28.9 g カ 97 mg 塩 3.7 g			± 360 kcal た 17.1 g 脂 13.2 g 炭 44.0 g カ 146 mg 塩 4.1 g			± 516 kcal た 23.7 g 脂 30.3 g 炭 43.2 g カ 106 mg 塩 2.9 g						
週平均	エネルギー	413 kcal	塩分	3.3 g	エネルギー	432 kcal	塩分	3.8 g	エネルギー	519 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。

