

# No. 25 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。

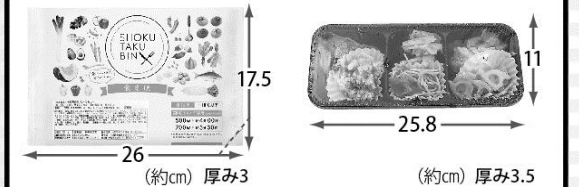
大阪いずみ市民生活協同組合  
**0120-056-777**  
 月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	豚しゃぶおろしソース
	鱈(ブリ)の塩焼き
	厚揚げと揚げナスの煮浸し
	蕪と卵の二色和え
	蒟蒻の柚子和え
⊕	213 kcal た 18.1 g 脂 11.9 g 炭 8.1 g 塩 2.1 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵
②	鱈(サワラ)の白味噌焼き
	牛肉の彩り炒め
	だし巻き卵の海老あんがけ
	キャベツとコーンのコールスロー
	大豆のトマト煮
⊕	295 kcal た 24.1 g 脂 15.2 g 炭 15.4 g 塩 2.4 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵, えび

### Bセット2食 1,280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 た 16.6 g 脂 14.9 g 炭 34.8 g 塩 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 た 22.5 g 脂 15.2 g 炭 36.3 g 塩 3.4 g
アレルギー	小麦, 卵

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		
6 / 24		チキンカレー	小麦	※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。 メニューはお弁当コースと同じです。 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)		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ		焼肉	小麦		イカカツ	小麦・卵	
		春雨の酢の物				ごぼうとこんにやくの炒め物	小麦		オムレツ	小麦・卵		春雨の酢の物		
		大根とちくわの煮物	小麦・卵・乳			黒豆	小麦		きゅうりと大根の甘酢漬				大根とちくわの煮物	小麦・卵・乳
		ご飯				白菜とツナの煮物	小麦・乳		白菜とツナの煮物	小麦・乳			ご飯	
	⊕	520 kcal た 14.1 g 脂 17.3 g 炭 76.9 g カ 47 mg 塩 1.4 g			⊕	239 kcal た 10.7 g 脂 10.1 g 炭 26.6 g カ 62 mg 塩 2.6 g			⊕	183 kcal た 9.1 g 脂 6.9 g 炭 20.4 g カ 65 mg 塩 2.5 g				
6 / 25		サワラの香味焼き	小麦		肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳		タラの磯辺揚げ	小麦・卵		サワラの香味焼き	小麦		
		豚の和風玉葱ソース	小麦・乳		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		小松菜とあげの煮物	小麦		豚の和風玉葱ソース	小麦・乳		
		茶花豆			ポテトサラダ	卵		昆布豆	小麦		茶花豆			
		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		切干大根煮	小麦		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		
		おにぎり(ひじきご飯、舞茸ご飯)	小麦								おにぎり(ひじきご飯、舞茸ご飯)	小麦		
⊕	520 kcal た 22.1 g 脂 13.1 g 炭 67.7 g カ 67 mg 塩 2.4 g			⊕	282 kcal た 10.9 g 脂 15.4 g 炭 25.8 g カ 103 mg 塩 2.8 g			⊕	294 kcal た 16.9 g 脂 15.8 g 炭 22.8 g カ 132 mg 塩 2.4 g					
6 / 26		牛皿風	小麦・乳		煮サバ	小麦		豚しゃぶ	小麦・卵		牛皿風	小麦・乳		
		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦・乳		玉子焼	小麦・卵		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦・乳		
		豆苗とコーンのツナサラダ	小麦・卵		せんまい漬	小麦		キャベツのサワー漬			豆苗とコーンのツナサラダ	小麦・卵		
		金平ごぼう	小麦		キャベツの塩レモン炒め			ほうれん草のお浸し	小麦		金平ごぼう	小麦		
		ご飯									ご飯			
⊕	508 kcal た 10.7 g 脂 16.1 g 炭 72.8 g カ 40 mg 塩 1.8 g			⊕	331 kcal た 15.3 g 脂 20.0 g 炭 20.5 g カ 75 mg 塩 2.7 g			⊕	219 kcal た 11.6 g 脂 13.3 g 炭 13.4 g カ 123 mg 塩 2.5 g					
6 / 27		ミックスフライ(アジフライ・チキンカツ)	小麦・卵		とんかつ	小麦・卵・乳		サバの塩焼	小麦		ミックスフライ(アジフライ・チキンカツ)	小麦・卵		
		肉じゃが	小麦・卵		大根と椎茸の煮物	小麦		豆腐のそぼろあんかけ	小麦		肉じゃが	小麦・卵		
		野沢菜	小麦		かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		彩りマカロニ	小麦・卵		野沢菜	小麦		
		白菜の塩ダレ炒め	小麦		若竹煮	小麦		人参とツナの炒め物	小麦・卵		白菜の塩ダレ炒め	小麦		
		ご飯									ご飯			
⊕	554 kcal た 18.1 g 脂 16.0 g 炭 77.9 g カ 32 mg 塩 1.5 g			⊕	379 kcal た 12.3 g 脂 23.1 g 炭 34.8 g カ 29 mg 塩 1.9 g			⊕	374 kcal た 15.8 g 脂 25.6 g 炭 19.7 g カ 48 mg 塩 2.4 g					
6 / 28		プルコギ	小麦		アジの照り焼	小麦		肉団子の甘酢あんかけ	小麦・卵		プルコギ	小麦		
		イカとオクラのしんじょ	小麦・乳		小松菜とあげの煮物	小麦		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		イカとオクラのしんじょ	小麦・乳		
		いんげんのツナ和え	小麦・卵・乳		三色なます			卵の花	小麦		いんげんのツナ和え	小麦・卵・乳		
		ナポリタンスパゲティ	小麦・卵・乳		蓮根とひじきの煮物	小麦		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦		ナポリタンスパゲティ	小麦・卵・乳		
		ご飯									ご飯			
⊕	543 kcal た 13.4 g 脂 22.9 g 炭 68.8 g カ 125 mg 塩 0.7 g			⊕	163 kcal た 15.9 g 脂 3.7 g 炭 16.7 g カ 139 mg 塩 2.4 g			⊕	270 kcal た 11.6 g 脂 10.3 g 炭 33.2 g カ 107 mg 塩 2.8 g					
週平均	エネルギー 529 kcal 塩分 1.6 g			エネルギー 279 kcal 塩分 2.5 g			エネルギー 268 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 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				
6/24 月	豚焼肉	小麦	ハモの天ぷら	小麦・卵	アカウオのみりん焼き	小麦	【お弁当】チキンカレーは新メニューです。小さくカットした鶏肉、じゃがいも、人参をよく混ぜてお召し上がりください。【おかず小】天ぷら盛合せの内容は、エビ・カニカマ・しとうです。【やわらか】焼肉は、牛肉の赤身を使用しています。【おかず】エビしんじょうは、桜エビと青のりの風味をお楽しみ下さい。【あじわい】ハモの天ぷらは、あじわい専用の季節限定メニューです。【いろいろ】アカウオのみりん焼きは醤油、みりんをベースにこんがり焼上げた絶品メニューです。					
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ		小麦		小麦・乳						
	大根とあげの煮物	小麦		炊き合わせ【高野豆腐・花かまぼこ・小松菜】		小麦				ミートスパゲティ	小麦	
	白菜と鶏ミンチの炒め物	小麦		きゅうりと大根の甘酢漬						ささみとピーマンの中華風	小麦	
	きゅうりのレモンドレッシング和え			じゃがいもといんげんの煮物		小麦・卵・乳				れんこんのごま煮	小麦・乳	
	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳								しそポテトサラダ	小麦・卵・乳	
± 428 kcal た 22.6 g 脂 24.3 g 炭 29.0 g カ 144mg 塩 3.5 g			± 418 kcal た 20.9 g 脂 25.0 g 炭 26.1 g カ 160mg 塩 3.3 g			± 503 kcal た 25.4 g 脂 48.5 g 炭 29.7 g カ 127mg 塩 3.0 g						
6/25 火	サケの塩焼	小麦	豚の生姜焼	小麦	牛とこんにゃくの甘辛炒め	小麦	【お弁当】本日はおにぎりをご用意いたしました。ひきご飯、舞茸ご飯は人気の組み合わせです。【おかず小】肉団子には、刻んだ蓮根が入っており食感が楽しめます。【やわらか】タラの磯辺揚げは、添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【おかず】サケの塩焼は人気メニューです。【あじわい】豚の生姜焼は他のコースより少し厚めにカットした豚肉を使用していますので、食べ応えがあります。【いろいろ】牛とこんにゃくの甘辛炒めは牛もも肉を甘辛く味付けした人気メニューです。					
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		エビぎょうざ・カニカマ玉子焼		小麦・卵・乳・エビ				ホキの磯辺フライ	小麦・卵・乳	
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		小松菜とあげの煮物		小麦				たまごの中華炒め	小麦・卵・乳	
	炊き合わせ【なす・蓮根】	小麦		蓮根とひききのサラダ		小麦・卵・乳				ずいきの田舎煮	小麦	
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		大根の旨煮		小麦				ブロッコリーとコーンのペッパー醤油	小麦・乳	
	うずら豆									もずくの酢の物	小麦	
± 431 kcal た 16.5 g 脂 18.7 g 炭 48.6 g カ 93 mg 塩 3.5 g			± 422 kcal た 23.2 g 脂 24.1 g 炭 26.7 g カ 148 mg 塩 3.9 g			± 538 kcal た 15.5 g 脂 34.8 g 炭 32.9 g カ 116 mg 塩 2.6 g						
6/26 水	焼き鳥	小麦・乳	八宝菜	小麦・卵・エビ・カニ	メルルーサの煮付け	小麦	【お弁当】牛皿風はだしの風味を効かせた一品でご飯とよく合います。【おかず小】キャベツの塩レモン炒めは、レモンの風味が爽やかです。【やわらか】さつま平天には、淡路産の玉ねぎを使用しています。【おかず】海鮮しゅうまいは、イカと魚のすり身を使用しています。【あじわい】八宝菜は鶏がらスープを使用し、あっさり仕上げました。【いろいろ】メルルーサの煮付けは醤油、砂糖をベースにじっくりと煮付けました。					
	海鮮しゅうまい	小麦		ミニハンバーグ		小麦・卵・乳				ミートボールの甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	
	ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ・人参】		小麦				炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)		
	ジャーマンポテト	卵・乳		黒豆		小麦				ピーマンのスタミナ炒め	小麦	
	ゆず大根			ニラ玉		小麦・卵				ふんわり蒸し ゆばあんかけ	小麦・乳	
	あげと昆布の煮物	小麦								わかめと玉葱の和え物	小麦・乳	
± 466 kcal た 27.8 g 脂 27.2 g 炭 25.4 g カ 164 mg 塩 3.2 g			± 419 kcal た 18.1 g 脂 21.0 g 炭 41.3 g カ 147 mg 塩 4.0 g			± 413 kcal た 21.1 g 脂 17.7 g 炭 39.7 g カ 77 mg 塩 3.4 g						
6/27 木	タラの甘酢あんかけ	小麦	鶏肉のサテーソース	小麦・卵	豚とれんこんの炒め物	小麦	【お弁当】ミックスフライは、お好みでどんかつソースをかけてお召し上がりください。【おかず小】とんかつには、添付のソースをかけてお召し上がり下さい。【おかず】枝豆とコーンの白和えは、季節限定メニューです。【あじわい】鶏肉のサテーソースは新規メニューです。サテーとは、東南アジア風の焼き鳥です。一口大の鶏肉を焼き上げ、その味をイメージした胡麻風味のソースをかけました。【いろいろ】豚とれんこんの炒め物は、白だしで味付けることでやさしい味に仕上がっています。					
	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳		カニのふわふわ豆腐・イカ煮		小麦・卵・カニ				大根の鮭玉子あんかけ	小麦・卵・乳	
	小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳		なすのさっぱり和え		小麦				小松菜と揚げのおろし煮	小麦・乳	
	切干大根と紅エビの煮物	小麦・エビ		ゆず大根						さつまいもサラダ	小麦・卵・落花生	
	枝豆とコーンの白和え			白菜とツナの煮物		小麦・乳				ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦・卵	
	野沢菜漬	小麦								きんぴらこんにゃく	小麦・乳	
± 302 kcal た 21.3 g 脂 8.8 g 炭 35.5 g カ 198 mg 塩 3.5 g			± 510 kcal た 28.1 g 脂 33.4 g 炭 22.4 g カ 115 mg 塩 3.8 g			± 459 kcal た 20.4 g 脂 20.1 g 炭 48.3 g カ 189 mg 塩 2.9 g						
6/28 金	ハンバーグ	小麦・卵・乳	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦	ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)	小麦・卵・エビ	【お弁当】プルコギは牛肉を使用し、はちみつを入れることでまろやかな味に仕上がりました。【おかず小】小松菜とあげの煮物は、あげのうま味を生かし薄味に仕上げました。【やわらか】卵の花は、なめらかに仕上げました。【おかず】卵の花のマヨサラダは新規メニューです。和食の定番の卵の花を洋風のサラダに仕上げました。【あじわい】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【いろいろ】ミックスフライは人気のエビを入れました。お好みでタルタルソースをかけお召し上がりください。					
	アサリのバター炒め	小麦・乳		ミンチカツ		小麦・卵・乳・エビ				さといもと青梗菜のそぼろ炒め	小麦	
	カニカマ玉子焼	小麦・卵		ほうれん草とハムの炒め物		小麦・卵・乳				明石焼き	小麦・卵	
	キャベツの塩レモン炒め			ちくわの明太和え		小麦・卵・乳				大根とちくわの煮物	小麦・卵・乳	
	卵の花のマヨサラダ	小麦・卵・乳		玉ねぎのおかか炒め		小麦				コーンマカロニサラダ	小麦・卵	
	わかめと椎茸の佃煮	小麦								真っ黒ごぼう	小麦	
± 495 kcal た 22.3 g 脂 29.1 g 炭 39.4 g カ 177 mg 塩 3.7 g			± 372 kcal た 24.0 g 脂 17.2 g 炭 30.6 g カ 145 mg 塩 4.2 g			± 450 kcal た 23.5 g 脂 15.8 g 炭 52.9 g カ 100 mg 塩 4.2 g						
週平均	エネルギー	424 kcal	塩分	3.5 g	エネルギー	428 kcal	塩分	3.8 g	エネルギー	473 kcal	塩分	3.2 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。

