



No. 33

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。

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	すき焼きと鰯(ブリ)の煮付 煮しめ ブロッコリーと蟹のあんかけ 海老の枝豆マヨ風和え ⊕ 255 kcal た 18.0 g 脂 12.8 g 炭 16.8 g 塩 2.0 g アレルギー 小麦, 乳, 卵, えび, かに
②	鰯(カレイ)のムニエル 柳川煮 薩摩揚の煮物 薩摩芋のオレンジ煮 豆のトマト煮 ⊕ 267 kcal た 15.9 g 脂 11.9 g 炭 24.1 g 塩 1.9 g アレルギー 小麦, 乳, 卵

Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし ⊕ 433 kcal た 21.7 g 脂 25.1 g 炭 27.6 g 塩 2.6 g アレルギー 小麦
②	さばの味噌煮・ハンバーグ かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャブチェ ⊕ 304 kcal た 17.3 g 脂 14.1 g 炭 25.9 g 塩 2.8 g アレルギー 小麦, 乳, 卵

8/19 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
8/20 火		チキン南蛮	小麦・卵	※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄にご記入 Vしてください。 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。)	サワラの西京焼	小麦	牛すき焼き煮	小麦	豚しゃぶ	小麦・卵	サケの塩焼	小麦
		ひじき入り海鮮ステーキ	小麦・卵		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	焼売	小麦・卵	ごぼうとこんにやくの炒め物	小麦	ひじきの玉子とじ	小麦・卵
		きゅうりとじゃこの酢の物	小麦		キャベツとツナの中華風サラダ	小麦	せんまい漬	小麦	ポテトサラダ	卵	うずら豆	
		チンジャオこんにやく	小麦・乳		チンゲン菜のお浸し	小麦	ほうれん草と人参のお浸し	小麦	ニラ玉	小麦・卵	玉ねぎの塩炒め	小麦・乳
		ご飯										
8/21 水		天ぷら(エビ・かぼちゃ・オクラ・かき揚げ)	小麦・卵・乳・エビ	⊕ 562 kcal た 21.7 g 脂 17.3 g 炭 70.6 g カ 107 mg 塩 2.7 g	⊕ 305 kcal た 18.2 g 脂 14.8 g 炭 23.8 g カ 105 mg 塩 2.3 g	⊕ 203 kcal た 9.5 g 脂 6.2 g 炭 26.7 g カ 128 mg 塩 2.4 g	肉団子の甘酢あんかけ	小麦・卵	イワシの竜田揚げ	小麦	肉団子の甘酢あんかけ	小麦・卵
		黒酢肉団子	小麦・卵・乳	⊕ 516 kcal た 14.5 g 脂 13.5 g 炭 81.2 g カ 70 mg 塩 1.5 g	大根と大根菜の煮物	小麦	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵	黒豆	小麦	さつまいもの白和え	
		コーンマカロニサラダ	小麦・卵	⊕ 466 kcal た 18.7 g 脂 13.3 g 炭 68.0 g カ 127 mg 塩 1.9 g	黒豆	小麦	キャベツとハムの塩炒め	小麦・卵・乳	人参の胡麻みそ炒め	小麦	煮サバ	小麦
		青梗菜と揚げのお浸し		⊕ 509 kcal た 21.5 g 脂 24.6 g 炭 74.2 g カ 89 mg 塩 1.9 g	蓮根の黒酢炒め		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	炒り豆腐	小麦・卵
		ご飯		⊕ 569 kcal た 16.5 g 脂 19.5 g 炭 78.4 g カ 150 mg 塩 2.9 g	八宝菜	小麦・エビ・カニ	カツとじ	小麦・卵	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	きゅうりとわかめの酢の物	
8/22 木		牛のプルコギ	小麦	⊕ 274 kcal た 10.6 g 脂 17.5 g 炭 17.2 g カ 56 mg 塩 2.6 g	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	煮サバ	小麦	大根と大根菜の煮物	小麦	きゅうりとわかめの酢の物	
		ねぎ焼き	小麦・卵	⊕ 227 kcal た 12.7 g 脂 10.9 g 炭 19.3 g カ 94 mg 塩 2.4 g	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	炒り豆腐	小麦・卵	黒豆	小麦	さつまいもの白和え	
		黒豆	小麦	⊕ 281 kcal た 11.0 g 脂 11.9 g 炭 32.8 g カ 70 mg 塩 2.6 g	さつまいもの白和え	小麦	きゅうりとわかめの酢の物		人参の胡麻みそ炒め	小麦	蓮根の黒酢炒め	
		アスパラともやしの塩だれ炒め	小麦	⊕ 283 kcal た 14.1 g 脂 17.9 g 炭 17.7 g カ 139 mg 塩 2.5 g	蓮根の黒酢炒め		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	蓮根の黒酢炒め	
		ひじきご飯	小麦	⊕ 323 kcal た 15.1 g 脂 19.9 g 炭 18.8 g カ 78 mg 塩 2.6 g	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	煮サバ	小麦	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	煮サバ	小麦
8/23 金		白身魚(メルルーサ)のみりん焼き	小麦・乳	⊕ 224 kcal た 12.0 g 脂 6.7 g 炭 29.1 g カ 86 mg 塩 2.0 g	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	炒り豆腐	小麦・卵	さつまいもの白和え		きゅうりとわかめの酢の物	
		牛肉のブラウンソース	小麦・卵・乳	⊕ 260 kcal た 9.9 g 脂 10.1 g 炭 33.9 g カ 76 mg 塩 2.8 g	さつまいもの白和え	小麦	きゅうりとわかめの酢の物		蓮根の黒酢炒め		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ
		いんげんの白和え	小麦・乳	⊕ 281 kcal た 11.0 g 脂 11.9 g 炭 32.8 g カ 70 mg 塩 2.6 g	蓮根の黒酢炒め		煮サバ	小麦	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	炒り豆腐	小麦・卵
		こつぶ揚げのすき焼き煮	小麦・乳	⊕ 283 kcal た 14.1 g 脂 17.9 g 炭 17.7 g カ 139 mg 塩 2.5 g	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	煮サバ	小麦	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	きゅうりとわかめの酢の物	
		ご飯		⊕ 323 kcal た 15.1 g 脂 19.9 g 炭 18.8 g カ 78 mg 塩 2.6 g	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	煮サバ	小麦	さつまいもの白和え		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ
週平均	エネルギー 524 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 274 kcal 塩分 2.5 g			エネルギー 281 kcal 塩分 2.4 g			エネルギー 281 kcal 塩分 2.4 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
た たんぱく質
脂 脂質
炭 炭水化物
カ カルシウム
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	
8/19 月	豚焼肉	小麦	ハモの天ぷら	豚肉のみそ炒め	小麦・卵	サケの照り焼き	サケの照り焼き	小麦	
	炊き合わせ【すり身団子・チンゲン菜】	小麦・卵		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦		フライドチキン	小麦	
	ニラ玉	小麦・卵		もやしとカニカマの酢の物	小麦・卵・カニ		キャベツとひき肉のオイスターソース炒め	小麦・乳	
	切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		蓮根とひじきの煮物	小麦		パンブキンサラダ	小麦・卵・乳	
	枝豆とコーンの白和え						ふきと大根の味噌和え	小麦・乳	
	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦					ほうれん草と人参のごま和え	小麦	
± 384 kcal た 21.5 g 脂 20.5 g 炭 27.8 g カ 169mg 塩 3.5 g			± 487 kcal た 26.8 g 脂 29.5 g 炭 27.3 g カ 121mg 塩 3.3 g			± 484 kcal た 24.8 g 脂 27.0 g 炭 38.4 g カ 149mg 塩 3.5 g			
8/20 火	タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳	豚の生姜焼	海鮮ハンバーグ・ウインナー	小麦・卵・乳	鶏の味噌焼き	鶏の味噌焼き	小麦・乳	
	チキンのみそだれ	小麦		炊き合わせ【さつま平天・白菜・人参】	小麦・卵		ふんわり天	小麦・卵・乳	
	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ】	小麦		かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		里芋とさつま揚げの煮物	小麦・乳	
	蓮根とミンチの炒め物	小麦・エビ		ほうれん草の胡麻和え	小麦		人参とツナの金平	小麦	
	きゅうりとちくわの胡麻酢和え	小麦・卵					小松菜と鮭のお浸し		
	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳					白いんげん豆		
± 432 kcal た 20.8 g 脂 26.3 g 炭 27.4 g カ 99 mg 塩 3.6 g			± 416 kcal た 23.3 g 脂 22.4 g 炭 29.9 g カ 179 mg 塩 3.7 g			± 519 kcal た 21.9 g 脂 26.7 g 炭 44.1 g カ 103mg 塩 3.7 g			
8/21 水	ハンバーグ	小麦・卵・乳	白身魚(ホキ)の照り焼	豚肉と小松菜の煮物	小麦	ホキの塩昆布あんかけ	ホキの塩昆布あんかけ	小麦・乳	
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		揚げ出し豆腐	小麦		豚とたまごの甘辛炒め	小麦・卵	
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		はりはり漬	小麦		ミートスパゲティ	小麦	
	野菜の炒りつけ	小麦		炊き合わせ【なす・人参】	小麦		角切昆布の旨煮		
	キャベツのサワー漬						豆腐のナゲット	小麦・卵	
	ほうれん草のお浸し	小麦					くわいのわさびマヨネーズ和え	小麦・卵	
± 412 kcal た 15.2 g 脂 21.0 g 炭 41.3 g カ 118mg 塩 3.5 g			± 356 kcal た 26.4 g 脂 14.0 g 炭 29.8 g カ 174 mg 塩 4.1 g			± 540 kcal た 30.3 g 脂 29.0 g 炭 35.4 g カ 99 mg 塩 4.0 g			
8/22 木	サワラの照り焼	小麦	ミンチカツ	アサリとキャベツの生姜煮	小麦	ハンバーグ おろしポン酢	ハンバーグ おろしポン酢	小麦・乳	
	豚肉と野菜の塩炒め	小麦		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		イカと野菜の中華炒め	小麦・乳	
	玉子焼・赤ウインナー	小麦・卵・乳		昆布豆	小麦		糸こんにゃくのしぐれ煮	小麦	
	白菜煮	小麦		ジャーマンポテト	卵・乳		ポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	人参の胡麻ポン酢和え	小麦					炊き合わせ(高野豆腐・大根)		
	野沢菜漬	小麦					長芋の磯辺揚げ	小麦・卵・乳	
± 445 kcal た 30.4 g 脂 23.5 g 炭 27.6 g カ 134mg 塩 3.6 g			± 403 kcal た 20.0 g 脂 21.1 g 炭 36.0 g カ 165 mg 塩 4.2 g			± 465 kcal た 29.8 g 脂 28.2 g 炭 34.6 g カ 111 mg 塩 3.8 g			
8/23 金	鶏の竜田揚げ	小麦	エビのトマトソース炒め	具入オムレツ・ぎょうざ	小麦・卵・乳	アジの煮付け	アジの煮付け	小麦・乳	
	アサリと大根の生姜煮	小麦		キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		牛とこんにゃくの甘辛炒め	小麦	
	キャベツの炒め物	小麦		彩りマカロニ	小麦・卵		厚揚げと人参の煮物	小麦・乳	
	椎茸とピーマンの和風炒め	小麦・エビ		チンゲン菜としめじのお浸し	小麦		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	小麦・乳	
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳					なすの揚げ浸し	小麦	
	昆布豆	小麦					金平ごぼう	小麦	
± 432 kcal た 24.7 g 脂 20.0 g 炭 39.1 g カ 91 mg 塩 3.4 g			± 404 kcal た 21.6 g 脂 17.9 g 炭 40.7 g カ 147 mg 塩 3.7 g			± 445 kcal た 31.2 g 脂 20.6 g 炭 35.7 g カ 311 mg 塩 3.7 g			
週平均	エネルギー 421 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 413 kcal 塩分 3.8 g		エネルギー 491 kcal 塩分 3.7 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。

