

No. 34 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 弁当2食	火 休み	水 おかず1食	木 休み	金 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

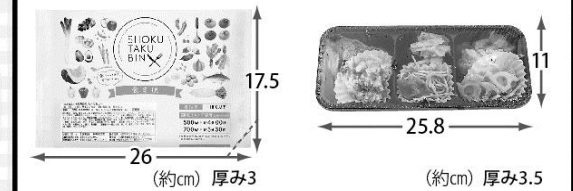
月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	茄子と厚揚げの肉味噌がけ
	めばる照焼き
	小松菜のピーナッツ和え
	トマトマカロニ
	えのきとわかめの中華風和えもの
⊕	239 kcal た 16.1 g 脂 14.1 g 炭 12.2 g 塩 1.9 g
アレルギー	小麦, 乳, 落花生
②	海老グラタン
	肉団子の照焼きソース
	春雨の麻婆ソース和え
	インゲンと油揚げの煮びたし
	カレー豆
⊕	326 kcal た 20.4 g 脂 12.6 g 炭 32.7 g 塩 2.8 g
アレルギー	小麦, 乳, えび, 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

8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	
26		アジの照り焼き	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。 お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 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。)		豚の生姜焼	小麦		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ	
		鶏の旨煮	小麦・乳			海鮮しゅうまい	小麦		オムレツ	小麦・卵	
		枝豆ポテトサラダ	小麦・卵・乳			せんまい漬	小麦		きゅうりのレモンドレッシング和え		
		白菜とコーンの中煮	小麦・乳			ほうれん草のお浸し	小麦		ひじき煮	小麦	
		ご飯									
	⊕ 560 kcal た 25.9 g 脂 12.2 g 炭 76.5 g 塩 2.7 g				⊕ 259 kcal た 12.2 g 脂 9.9 g 炭 28.7 g 塩 2.2 g				⊕ 266 kcal た 10.9 g 脂 13.3 g 炭 26.0 g 塩 2.5 g		
27		ポークカレー	小麦			アカウオの煮つけ	小麦		豚しゃぶ	小麦・卵	
		白身フライ	小麦・卵・乳			春雨の甘酢炒め	小麦		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵	
		福神漬	小麦			うずら豆			黒豆	小麦	
		春雨の炒め物	小麦・卵・乳			若竹煮	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦	
		ご飯									
	⊕ 524 kcal た 11.2 g 脂 20.3 g 炭 74.2 g 塩 1.9 g				⊕ 265 kcal た 20.2 g 脂 6.0 g 炭 31.7 g 塩 2.1 g				⊕ 253 kcal た 13.6 g 脂 14.8 g 炭 17.3 g 塩 2.4 g		
28		ホキの漬け焼きナムル風	小麦			マーボー豆腐	小麦・乳		たちうおの煮つけ	小麦	
		豚とれんこんの炒め物	小麦			炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	
		なます				キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵		大根の赤しそふりかけ和え		
		炊き合わせ(高野豆腐・ふき)	小麦・乳			切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		ゆず風味きんぴら	小麦	
		紅鯉ご飯									
	⊕ 505 kcal た 24.0 g 脂 11.0 g 炭 70.6 g 塩 2.5 g				⊕ 263 kcal た 12.1 g 脂 12.4 g 炭 26.9 g 塩 2.7 g				⊕ 227 kcal た 11.7 g 脂 12.2 g 炭 20.8 g 塩 2.4 g		
29		牛皿風	小麦・乳			アジの南蛮	小麦		豆腐ハンバーグ	小麦	
		ホタテ風味フライ	小麦			白菜とあけの煮物	小麦		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	
		コーヒー甘煮豆				きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		じゃがいもとハムの玉子サラダ	小麦・卵・乳	
		ピーマンと人参のスタミナ炒め	小麦			大根の旨煮	小麦		人参の胡麻みそ炒め	小麦	
		ご飯									
	⊕ 483 kcal た 14.0 g 脂 15.2 g 炭 73.0 g 塩 1.6 g				⊕ 250 kcal た 12.7 g 脂 10.9 g 炭 25.0 g 塩 2.6 g				⊕ 300 kcal た 10.6 g 脂 15.0 g 炭 31.1 g 塩 2.6 g		
30		アカウオときのこの黒酢あんかけ	小麦			牛丼風煮物	小麦		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦	
		かぼちゃのカレーそぼろ	小麦・乳・落花生			ひじきの玉子とじ	小麦・卵		白菜とあけの煮物	小麦	
		豆苗とカニカマの青じそ和え	小麦			かぼちゃサラダ	卵		大根なます		
		人参しりしり	小麦・卵・乳			ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		ねぎ玉	小麦・卵	
		ご飯									
	⊕ 553 kcal た 20.6 g 脂 15.3 g 炭 80.2 g 塩 1.4 g				⊕ 344 kcal た 11.2 g 脂 19.6 g 炭 29.4 g 塩 2.5 g				⊕ 223 kcal た 14.1 g 脂 6.9 g 炭 25.5 g 塩 2.4 g		
週平均	エネルギー 525 kcal 塩分 2.0 g				エネルギー 276 kcal 塩分 2.4 g				エネルギー 254 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
 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	
8/26 月	カレイの煮つけ	小麦	8/26 月	牛すき焼き煮	小麦	8/26 月	回鍋肉	小麦・乳	
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		豆乳揚げ出し	小麦・卵・乳		里芋のエビ包揚げ	小麦・卵・乳・エビ	
	炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳		かぼちゃとごぼうの甘辛	小麦	
	ゆず風味きんぴら	小麦		きゅうりと大根の甘酢漬	小麦		カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	キャベツと煮干しエビのサラダ	小麦・卵・乳・エビ		キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦		野菜のナムル		
	うぐいす豆						こんにやくのおかか煮	小麦・乳	
± 361 kcal た 24.6 g 脂 12.0 g 炭 39.9 g カ 197mg 塩 3.4 g			± 424 kcal た 22.7 g 脂 20.6 g 炭 36.2 g カ 110mg 塩 4.3 g			± 471 kcal た 17.0 g 脂 25.3 g 炭 43.9 g カ 216mg 塩 3.5 g			
8/27 火	肉豆腐	小麦	8/27 火	サーモンフライ&肉団子	小麦・卵	8/27 火	カレイのおろしポン酢がけ	小麦	
	笹かま	小麦・卵		蒸し鶏のレモンドレッシング和え	小麦		鶏のたまごどじ	小麦・卵・乳	
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵		厚揚げと人参のそぼろあんかけ	小麦・乳	
	もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		卵の花ひじき和え	小麦・乳	
	きゅうりのレモンドレッシング和え			大根の旨煮	小麦		麩の煮物	小麦・乳	
	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳					おくらとなめたけの和え物	小麦	
± 508 kcal た 18.4 g 脂 30.7 g 炭 36.1 g カ 148mg 塩 3.4 g			± 616 kcal た 19.8 g 脂 41.0 g 炭 41.0 g カ 59 mg 塩 4.0 g			± 465 kcal た 28.5 g 脂 21.1 g 炭 30.8 g カ 101mg 塩 3.3 g			
8/28 水	ブリの竜田揚げ	小麦	8/28 水	チンジャオロースー	小麦	8/28 水	鶏のバジル焼き	小麦・乳	
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ		イワシの梅煮	小麦・乳	
	カニカマ玉子焼	小麦・卵		キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ		白菜の塩だれ炒め	小麦	
	切干大根煮	小麦		小松菜の塩昆布ナムル	小麦		もやしとツナの中華煮	小麦・乳	
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		切干大根の胡麻ポン酢炒め	小麦		ポテト磯辺揚げ		
	白菜と椎茸のポン酢和え	小麦					たまごサラダ	小麦・卵・乳	
± 447 kcal た 22.2 g 脂 23.4 g 炭 35.9 g カ 163mg 塩 3.6 g			± 377 kcal た 18.1 g 脂 19.2 g 炭 33.2 g カ 178 mg 塩 4.0 g			± 524 kcal た 25.1 g 脂 34.6 g 炭 25.3 g カ 153mg 塩 3.4 g			
8/29 木	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	8/29 木	アジの塩焼	小麦	8/29 木	白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこ	小麦	
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		豚肉とキャベツの塩レモン炒め	小麦		れんこんのはさみ揚げ	小麦・卵	
	大根と大根菜の煮物	小麦		白菜とあげの煮物	小麦		ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦・卵・乳	
	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		栗豆			ブロッコリーの醤油チーズ風味	小麦・卵・乳	
	人参のさっぱり和え			玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		豆苗とコーンのツナサラダ	小麦・卵	
	白菜とツナの煮物	小麦・乳					ぜんまいの田舎煮	小麦	
± 398 kcal た 16.9 g 脂 17.6 g 炭 44.8 g カ 167mg 塩 3.6 g			± 304 kcal た 23.9 g 脂 9.5 g 炭 31.9 g カ 117 mg 塩 3.4 g			± 435 kcal た 22.0 g 脂 23.6 g 炭 41.1 g カ 117 mg 塩 3.9 g			
8/30 金	八宝菜	小麦・エビ・カニ	8/30 金	酢鶏	小麦・乳	8/30 金	牛すき焼き	小麦・乳	
	ぎょうざ	小麦・エビ		海鮮しゅうまい・玉子焼	小麦・卵		エビの豆腐入りつくね	小麦・卵・エビ	
	春雨の甘酢炒め	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦		炊き合わせ(こんにやく・人参)	小麦・乳	
	キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦		キャベツのあっさり和え	小麦		厚揚げの煮物	小麦・乳	
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		アスパラと玉葱の炒め物	小麦・乳	
	しば漬	小麦					おくらとわかめの酢の物	小麦	
± 389 kcal た 14.8 g 脂 20.3 g 炭 38.5 g カ 126mg 塩 3.4 g			± 482 kcal た 22.5 g 脂 27.1 g 炭 35.2 g カ 98 mg 塩 3.9 g			± 484 kcal た 17.6 g 脂 27.1 g 炭 42.8 g カ 259mg 塩 2.7 g			
週平均	エネルギー 421 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 441 kcal 塩分 3.9 g		エネルギー 476 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。

