

# No. 42 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。

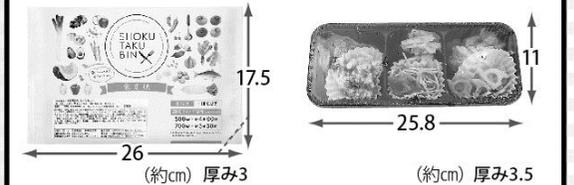
大阪いずみ市民生活協同組合  
**0120-056-777**  
 月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	青椒肉絲
	穴子の刻み焼き
	枝豆と蓮根のずんだ和え
	人参とツナとナッツのサラダ
	しば漬け
⊕	212 kcal た 13.5 g 脂 10.8 g 炭 15.3 g 塩 2.1 g
アレルギー	小麦, 卵, 落花生
②	鮪(マグロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ
	南瓜のそぼろあんかけ
	蒟蒻の柚子味噌あん
	ハムカツ
	昆布の煮物
⊕	254 kcal た 18.5 g 脂 11.0 g 炭 20.3 g 塩 2.3 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	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
	白菜の煮ひたし
	玉子とじ煮
	茄子の生姜醤油
	いんげんの和え物
⊕	372 kcal た 17.7 g 脂 20.2 g 炭 26.2 g 塩 1.9 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵
②	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
	ほうれん草とカニカマのおひたし
	おくらのおかか和え
	豆腐のきのこあんかけ
	ピーマンの味噌炒め
⊕	360 kcal た 22.1 g 脂 20.8 g 炭 19.0 g 塩 1.8 g
アレルギー	小麦, 卵, かに

10/21 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		
10/22 火		サバのおろし煮	小麦・乳		牛すき焼き煮	小麦		ミックスフライ	小麦・卵・乳・エビ
		鶏のたまごとし	小麦・卵・乳		大根と大根菜の煮物	小麦		白菜とあげの煮物	小麦
		切干大根とひじきの煮物	小麦・乳		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		ちくわの明太和え	小麦・卵・乳
		春雨ときくらげの青じそ風味	小麦		キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ		じゃがいものトマトソース煮	小麦
		ご飯							
		⊕ 563 kcal た 29.9 g 脂 17.2 g 炭 74.1 g カ 92 mg 塩 1.9 g		⊕ 237 kcal た 12.2 g 脂 10.6 g 炭 22.4 g カ 99 mg 塩 2.5 g		⊕ 392 kcal た 9.1 g 脂 24.0 g 炭 35.2 g カ 60 mg 塩 2.4 g			
10/23 水		チキンカレー	小麦		たちうおの唐揚げ	小麦・卵・乳		豚肉のおろしポン酢がけ	小麦・卵
		アサリと豆腐の中華炒め	小麦・乳		炒り豆腐	小麦・卵		玉子焼	小麦・卵
		こんにやくのおかか煮	小麦・乳		昆布豆	小麦		うずら豆	
		コールスローサラダ	卵		白菜煮	小麦		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ
		ご飯							
		⊕ 496 kcal た 18.9 g 脂 19.3 g 炭 67.4 g カ 35 mg 塩 2.5 g		⊕ 273 kcal た 12.9 g 脂 15.3 g 炭 20.2 g カ 54 mg 塩 2.3 g		⊕ 263 kcal た 13.5 g 脂 13.0 g 炭 21.7 g カ 108 mg 塩 2.6 g			
10/24 木		サワラのタルタルソースがけ	小麦・卵・乳		豚焼肉	小麦		サワラの照り焼	小麦
		れんこん鶏ミンチ炒め	小麦		春雨の甘酢炒め	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦
		ビーフン	小麦・乳		かぼちゃサラダ	卵		彩りマカロニ	小麦・卵
		きゅうりとちくわの酢の物	卵		あげと昆布の煮物	小麦		人参とツナの炒め物	小麦・卵
		梅おかかご飯	小麦・乳						
		⊕ 568 kcal た 23.4 g 脂 20.5 g 炭 73.1 g カ 59 mg 塩 2.7 g		⊕ 284 kcal た 11.5 g 脂 16.5 g 炭 21.7 g カ 64 mg 塩 1.9 g		⊕ 289 kcal た 15.5 g 脂 15.1 g 炭 22.4 g カ 71 mg 塩 2.2 g			
10/25 金		鶏の山賊焼き	小麦		サケの塩焼	小麦		肉じゃが	小麦
		ホタテの甘辛煮	小麦・乳		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ
		小松菜と鮭のお浸し			じゃがいもの明太和え	小麦・卵・乳		大根の赤しそふりかけ和え	
		ポテトサラダ	小麦・卵・乳		ゆず風味きんぴら	小麦		ねぎ玉	小麦・卵
		ご飯							
		⊕ 505 kcal た 21.6 g 脂 14.0 g 炭 70.1 g カ 83 mg 塩 2.2 g		⊕ 248 kcal た 15.7 g 脂 13.7 g 炭 15.2 g カ 107 mg 塩 2.4 g		⊕ 252 kcal た 9.6 g 脂 10.6 g 炭 28.7 g カ 90 mg 塩 2.8 g			
10/25 金		ホキの漬け焼きナムル風	小麦		鶏の竜田揚げ	小麦		アジの煮つけ	小麦
		豚焼肉	小麦		エビぎょうぎ	小麦・卵・乳・エビ		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳
		人参しりしり	小麦・卵・乳		たたききゅうり	小麦		さつまいもの白和え	
		うぐいす豆			切干大根煮	小麦		彩り焼売	小麦・乳
		ご飯							
		⊕ 485 kcal た 24.4 g 脂 13.0 g 炭 66.6 g カ 70 mg 塩 1.6 g		⊕ 305 kcal た 16.5 g 脂 16.8 g 炭 20.9 g カ 68 mg 塩 2.7 g		⊕ 288 kcal た 20.4 g 脂 9.3 g 炭 31.5 g カ 110 mg 塩 2.5 g			
週平均	エネルギー 523 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 269 kcal 塩分 2.4 g		エネルギー 297 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)  
 ※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、お弁当コースと同じです。  
 (おかずの量も同じです。)

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	
10/21 月	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ	肉じゃが	肉じゃが	小麦	チンジャオロース	チンジャオロース	小麦、乳	
	鶏つくね	小麦・卵・乳		白身フライ	小麦・卵		八宝菜(イカ)	小麦、乳	
	ニラ玉	小麦・卵		春雨の甘酢炒め	小麦		つきこんにやくのたらこ煮	小麦	
	あげと昆布の煮物	小麦		うぐいす豆			中華わかめサラダ	小麦、乳	
	さつまいものサラダ	卵		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		炊き合わせ(がんも・ふき)	小麦、乳	
	黒豆	小麦					ごぼうサラダ	小麦、卵	
E 463 kcal た 17.6 g 脂 26.3 g 炭 38.6 g カ 76 mg 塩 3.4 g			E 509 kcal た 13.3 g 脂 23.7 g 炭 59.4 g カ 73 mg 塩 4.1 g			E 516 kcal た 31.6 g 脂 40.3 g 炭 25.1 g カ 112 mg 塩 3.8 g			【お弁当】サバのおろし煮は大根おろしと一緒にさっぱりとお召上がりください。【おかず小】牛すき焼き煮は、牛赤身肉を使用しています。【やわらか】白菜とあげの煮物は、だしをきかせ優しい味に仕上げました。【おかず】天ぷらは、エビ・かぼちゃ・カニ・カマ・ししとうの盛合せです。【あじわい】肉じゃがは、牛バラ肉を使用していますので、うま味がだしに染み出ています。【いろいろ】チンジャオロースは少し生姜も効いており食べやすいお味になっています。
10/22 火	豚しゃぶ	小麦・卵	アカウオの煮つけ	アカウオの煮つけ	小麦	ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)	ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)	小麦、卵、エビ	
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		蒸し鶏のサラダ	小麦・卵		焼き餃子	小麦、卵、乳	
	炊き合わせ【ちくわ・チンゲン菜】	小麦・卵		磯辺玉子焼	小麦・卵		高野豆腐の玉子とじ	小麦、卵、乳	
	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		さつまいもの白和え			ずいきの田舎煮	小麦	
	キャベツのサワー漬			わかめと椎茸の佃煮	小麦		細切昆布煮	小麦	
	わかめと椎茸の佃煮	小麦					豆苗とコーンのツナサラダ	小麦、卵	
E 445 kcal た 18.2 g 脂 24.7 g 炭 39.9 g カ 158 mg 塩 3.5 g			E 391 kcal た 32.2 g 脂 18.4 g 炭 50.9 g カ 176 mg 塩 3.9 g			E 498 kcal た 16.9 g 脂 34.3 g 炭 40.5 g カ 168 mg 塩 3.6 g			
10/23 水	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	豚バラと野菜の塩炒め	豚バラと野菜の塩炒め	小麦・卵	豚の和風玉葱ソース	豚の和風玉葱ソース	小麦、乳	
	ぎょうざ	小麦		炊き合わせ【すり身団子・小松菜・花かまぼこ】	小麦・卵		オムレツのホワイトソースがけ	小麦、卵、乳	
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵		冬瓜とツナの炒め煮	小麦、乳	
	人参とツナの炒め物	小麦・卵		たたききゅうり	小麦		里芋煮	小麦	
	大根の赤しそふりかけ和え			蓮根とひじきの煮物	小麦		れんこんナムル		
	こんにや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	
E 309 kcal た 11.4 g 脂 12.6 g 炭 38.6 g カ 79 mg 塩 3.6 g			E 422 kcal た 19.2 g 脂 29.3 g 炭 18.9 g カ 123 mg 塩 3.9 g			E 539 kcal た 20.3 g 脂 28.6 g 炭 55.4 g カ 100 mg 塩 3.4 g			
10/24 木	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	エビマヨ	エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	小麦	
	アサリと大根の生姜煮	小麦		豚肉のみそ炒め	小麦		ミートボールの甘酢あんかけ	小麦、卵、乳	
	炊き合わせ【煮玉子・わかめ・スナップえんどう】	小麦・卵		カニカマ玉子焼	小麦・卵		焼きそば	小麦	
	じゃがいものトマトソース煮	小麦		ゆず大根			ほうれん草と鮭のバター炒め	小麦、乳	
	彩りマカロニ	小麦・卵		白菜と人参の煮物	小麦		さつまいもの磯辺煮	小麦、乳	
	たたききゅうり	小麦					オクラとしらすの和え物	小麦	
E 459 kcal た 22.0 g 脂 29.9 g 炭 24.5 g カ 89 mg 塩 3.3 g			E 465 kcal た 23.4 g 脂 29.8 g 炭 25.2 g カ 139 mg 塩 3.6 g			E 550 kcal た 35.1 g 脂 33.2 g 炭 53.7 g カ 60 mg 塩 4.5 g			
10/25 金	アジの煮つけ	小麦	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ	小麦・卵・乳	タンドリーチキン	タンドリーチキン	小麦、乳	
	豚肉のみそ炒め	小麦		焼きそば(イカ)	小麦		穴子の天ぷら	小麦、卵、乳	
	カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		ちくわの田楽	小麦、卵、乳	
	蓮根ときくらげの塩炒め	小麦		キャベツと煮干しエビのサラダ	小麦・卵・乳・エビ		かぼちゃのじゃこ煮	小麦	
	枝豆とコーンのツナマヨサラダ	卵		大根の旨煮	小麦		小松菜ときのこのお浸し		
	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳					カニカマポテトサラダ	小麦、卵、乳	
E 415 kcal た 26.9 g 脂 18.6 g 炭 35.6 g カ 110 mg 塩 3.4 g			E 370 kcal た 18.0 g 脂 15.1 g 炭 41.2 g カ 154 mg 塩 4.3 g			E 520 kcal た 25.5 g 脂 29.3 g 炭 51.0 g カ 124 mg 塩 3.2 g			
週平均	エネルギー 418 kcal 塩分 3.4 g		エネルギー 431 kcal 塩分 4.0 g		エネルギー 525 kcal 塩分 3.7 g				

- ### お召上がり方
- 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。

