

# No. 43 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。

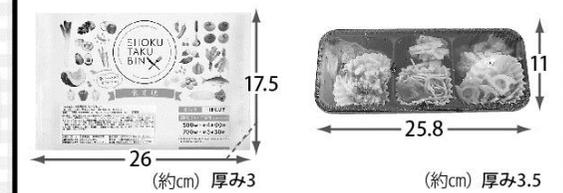
大阪いずみ市民生活協同組合  
**0120-056-777**  
 月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	牛肉の味噌煮込み
	あさりの卵とじ
	茄子の中華ごま醤油
	いんげんの白和え
	牛蒡煮
⊕	231 kcal た 18.5 g 脂 12.7 g 炭 10.7 g 塩 1.5 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵
②	カジキの甘酢あんかけ
	根菜のひき肉あんかけ
	春雨チャンプル
	ラタトゥユ
	ひじきと人参の炒め物
⊕	263 kcal た 22.2 g 脂 10.2 g 炭 20.6 g 塩 1.8 g
アレルギー	小麦, 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

10/28 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
10/29 火		牛皿風	小麦、乳	※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。)		カレイの煮つけ	小麦		牛丼風煮物	小麦
		イカカツ	小麦、卵			炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵
		たまごと野菜の炒め物	卵			卵の花のマヨサラダ	小麦・卵・乳		ゆず大根	
		茶花豆				大根の旨煮	小麦		人参とハムの炒め物	小麦・卵・乳
		ご飯								
10/30 水		カレイのチリソース	小麦、乳		焼き鳥	小麦・乳		タラの揚げ出し	小麦・エビ	
		豚の和風玉葱ソース	小麦、乳		マカロニサラダ	小麦・卵・乳		小松菜とあげの煮物	小麦	
		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		大根の赤しそふりかけ和え		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		
		春雨の酢の物			もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		
		ご飯								
10/31 木		豚ときのこのスタミナ焼き	小麦	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		白身魚(ホキ)のレモンクリームソース	小麦・卵・乳		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵
		イカとオクラのしんじょ	小麦、乳			ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳		具入オムレツ	小麦・卵・乳
		金平ごぼう	小麦			うずら豆			キャベツのサワー漬	
		豆苗とコーンのツナサラダ	小麦、卵			じゃがいものトマトソース煮	小麦		ひじき煮	小麦
		巻き寿司&いなり	小麦、卵、乳、カニ							
11/1 金		ミックスフライ(アジフライ・チキンカツ)	小麦、卵		豚の生姜焼	小麦		タチウオの煮つけ	小麦	
		肉じゃが	小麦、卵		カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	
		きのこきんぴら	小麦、乳		キャベツとツナの中華風サラダ	小麦		昆布豆	小麦	
		パンプキンサラダ	小麦、卵、乳		こんにやくと大根菜の胡麻和え	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦	
		ご飯								
週平均	エネルギー 523 kcal 塩分 1.8 g				エネルギー 265 kcal 塩分 2.3 g			エネルギー 255 kcal 塩分 2.4 g		

**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				
10/28 月	牛丼風煮物	小麦	タチウオの天ぷら	小麦	アカウオのみりん風味焼き	小麦	【お弁当】牛皿風は牛肉を和風だしでやさしいお味に仕上げたメニューです。【おかず小】卵の花のマヨサラダは、和食の卵の花を洋風仕立てにしたサラダです。【やわらか】さつま平天は、淡路島産の玉ねぎを使用しています。【おかず】牛丼風煮物は、牛バラ肉を使用しています。【あじわい】タチウオの天ぷらには、添付のポン酢をかけて、さっぱりとお召上がり下さい。【いろいろ】アカウオのみりん風味焼きはよく味がしみ込んでいてご飯がすすむ一品です。					
	海鮮しゅうまい	小麦	チキンのみそだれ	小麦	豚のおかか炒め	小麦、乳						
	炒り豆腐	小麦・卵	小松菜とあげの煮物	小麦	和風スパゲティ	小麦						
	春雨と野菜の炒め物	小麦	三色なます		ささみとピーマンの中華風	小麦						
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳	枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳						
	しば漬	小麦			れんこんのごま煮	小麦、乳						
E 449 kcal た 15.4 g 脂 27.6 g 炭 32.3 g カ 104mg 塩 3.5 g			E 315 kcal た 14.6 g 脂 21.3 g 炭 20.6 g カ 113mg 塩 2.8 g			E 419 kcal た 19.3 g 脂 42.1 g 炭 29.5 g カ 113mg 塩 3.3 g						
10/29 火	タラの甘酢あんかけ	小麦	牛肉柳川風	小麦	牛とこんにゃくの甘辛炒め	小麦	【お弁当】カレイのチリソースは甘めのチリソースに仕上げているため食べやすいお味になっています。【おかず小】もやしと人参の塩昆布和えは、塩昆布のうま味が全体に広がり、まろやかな味わいです。【やわらか】タラの揚げ出しは新メニューです。タラを揚げ、和風のだしあんをかけております。【おかず】きゅうりとちくわの胡麻マヨ和えは、すりごまがコクを出しています。【あじわい】牛肉柳川風は、赤身肉を使用しています。【いろいろ】牛とこんにゃくの甘辛炒めは、甘い味付けでご飯と良く合います。					
	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳	海鮮ハンバーグ・ウインナー	小麦・卵・乳	ホキの磯辺フライ	小麦、卵、乳						
	オムレツ	小麦・卵・エビ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	小麦	たまごの中華炒め	小麦、卵、乳						
	野菜の炒りつけ	小麦	キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵	ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦、卵						
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵	こんにゃくのみそ炒め		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						
E 373 kcal た 21.1 g 脂 14.3 g 炭 39.9 g カ 133mg 塩 3.4 g			E 505 kcal た 20.0 g 脂 33.1 g 炭 31.0 g カ 165mg 塩 4.1 g			E 505 kcal た 21.1 g 脂 25.5 g 炭 39.0 g カ 121mg 塩 3.3 g						
10/30 水	チンジャオロースー	小麦	八宝菜	小麦・卵・エビ・カニ	サケの塩焼き	小麦、卵	【お弁当】今週は、巻き寿司といなりをご用意しました。普段と違った2種のごはんをお楽しみください。【おかず小】白身魚のレモンクリーミーソースは、レモンの酸味と香りが爽やかです。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油が決めてです。【おかず】さつまいもと蓮根のサラダは、さつまいもの甘味を生かしたサラダです。【あじわい】ポテトサラダ(ハム入)は人気メニューです。【いろいろ】サケの塩焼きは銀鮭を使用し、程良い塩加減で焼き上げました。					
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	ぎょうざ・具入オムレツ	小麦・卵・乳	麻婆豆腐	小麦、乳						
	キャベツとハムの炒め物	小麦・卵・乳	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳	炊き合わせ(南瓜煮・椎茸煮)							
	ひじき煮	小麦	黒豆	小麦	ピーマンのスタミナ炒め	小麦						
	さつまいもと蓮根のサラダ	卵	あげと昆布の煮物	小麦	ふんわり蒸し ゆばあんかけ	小麦、乳						
	大根の旨煮	小麦			わかめと玉葱の和え物	小麦、乳						
E 431 kcal た 16.8 g 脂 23.8 g 炭 38.0 g カ 96 mg 塩 3.5 g			E 412 kcal た 16.7 g 脂 21.4 g 炭 39.5 g カ 106 mg 塩 3.4 g			E 466 kcal た 25.2 g 脂 24.5 g 炭 32.4 g カ 76 mg 塩 5.3 g						
10/31 木	煮サバ	小麦	鶏のサテーソース	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とんかつソースをつけてお召上がりください。【おかず小】豚の生姜焼は、肩ロースを使用しています。【やわらか】タチウオの煮つけは、生姜を入れさっぱりと仕上げました。【おかず】程よく脂ののったサバを、低温でじっくりと煮ました。【あじわい】鶏のサテーソースは、鶏肉を焼き上げ、ねり胡麻を使用したコク深いソースをからめました。【いろいろ】豚とれんこんの炒め物は食感のよい蓮根と味のよかついた豚ロースがご飯によく合います。					
	豚肉と野菜の塩炒め	小麦	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						
	玉子焼	小麦・卵	大根とあげの煮物	小麦	小松菜と揚げのおろし煮							
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦	ひじきの白和え	小麦	パンプキンサラダ	小麦、卵、乳						
	せんまい漬	小麦	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳	キャロットラペ							
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳			きんぴらこんにゃく	小麦、乳						
E 474 kcal た 22.7 g 脂 29.9 g 炭 27.1 g カ 126mg 塩 3.8 g			E 508 kcal た 29.8 g 脂 30.8 g 炭 26.1 g カ 180mg 塩 3.8 g			E 467 kcal た 20.6 g 脂 25.1 g 炭 40.4 g カ 193mg 塩 2.5 g						
11/1 金	ミンチカツ	小麦・卵・乳	サンマの煮つけ	小麦	アジの照り焼き	小麦	【お弁当】鶏の韓国風チーズ焼きは、甘辛い鶏肉にマイルドなチーズがよく合い、食べやすくなっています。【おかず小】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。【やわらか】肉団子の甘酢あんかけは、黒酢を使用しております。【おかず】ミンチカツには、赤ワイン入のデミグラスソースをかけています。【あじわい】秋の味覚サンマを、ごはん合う甘辛味で煮つけにしました。【いろいろ】アジの照り焼きは甘辛い照り焼きのソースでお召上がり下さい。					
	アサリとキャベツの生姜煮	小麦	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	里芋とチンゲン菜のそぼろ炒め	小麦						
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	白菜の塩だれ炒め	小麦						
	炊き合わせ【なす・蓮根】	小麦	せんまい漬	小麦	大根とちくわの煮物	小麦、卵、乳						
	人参のさっぱり和え		人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳	タマゴシエルマカロニサラダ	小麦、卵、乳						
	うの花とさつまいもの和え物				柚子香りこんにゃく	小麦						
E 425 kcal た 12.4 g 脂 25.0 g 炭 37.7 g カ 92 mg 塩 3.2 g			E 489 kcal た 22.2 g 脂 27.9 g 炭 34.7 g カ 82 mg 塩 4.1 g			E 519 kcal た 28.8 g 脂 28.2 g 炭 33.6 g カ 151mg 塩 3.6 g						
週平均	エネルギー	430 kcal	塩分	3.5 g	エネルギー	446 kcal	塩分	3.6 g	エネルギー	475 kcal	塩分	3.6 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。

