



No. 48

# 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**

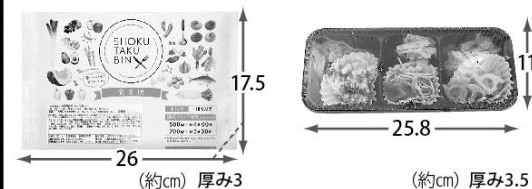
月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	<b>牛肉のXO醤炒め</b> とろーり卵とツナキャベツ 金平ポテト カリフラワーの挽肉あんかけ りんごのチーズクリームソース Ⓜ 214 kcal た 11.9g 脂 11.1g 炭 16.8g 塩 2.2g アレルギー 小麦、乳、卵、えび
②	<b>穴子のとろとろ卵とじ</b> 鶏肉の葱塩だれ ブロッコリーの金平 揚げ茄子の煮浸し ほうれん草とコーンのソテー Ⓜ 240 kcal た 14.9g 脂 13.0g 炭 16.0g 塩 2.2g 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	<b>ぶりのもろみ焼き・肉じゃが</b> 冬瓜のかに風味あんかけ 玉子とじ煮 ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え Ⓜ 384 kcal た 20.0g 脂 17.2g 炭 30.6g 塩 2.3g アレルギー 小麦、卵、かに
②	<b>あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏</b> 豆腐と玉子のチャンブル さつまいもと人参のそぼろ和え 揚げと昆布の煮物 キノコのソテーゆず風味 Ⓜ 387 kcal た 24.1g 脂 21.5g 炭 24.2g 塩 2.3g アレルギー 小麦、乳、卵

### お弁当コース 560円(税込)

評価	献立名	アレルギー
12/2月	サケの照り焼き	小麦、乳
	豚のケチャップ炒め	小麦
	いんげんの白和え	小麦、乳
	人参とツナの金平	小麦
	ご飯	
Ⓜ 518 kcal た 21.8g 脂 15.4g 炭 64.1g 塩 1.5g		
12/3火	ハンバーグ トマトソース	小麦、乳
	ホタテ風味フライ	小麦
	きゅうりとちくわの酢の物	卵
	炊き合わせ(高野豆腐・こんにゃく)	小麦、乳
	そぼろ枝豆ご飯	小麦、乳
Ⓜ 485 kcal た 21.6g 脂 13.0g 炭 66.7g 塩 1.8g		
12/4水	アジの味噌煮	小麦
	じゃがいものミートソースがけ	小麦、乳
	干しエビとキャベツの塩昆布和え	小麦、乳、エビ
	白菜とピーマンとおかかのお浸し	小麦、乳
	ご飯	
Ⓜ 494 kcal た 24.0g 脂 6.1g 炭 79.8g 塩 2.1g		
12/5木	麻婆なす	小麦、乳
	山芋と海鮮のとろと焼き	小麦、卵
	茶花豆	
	小松菜と揚げの煮浸し	
	ご飯	
Ⓜ 547 kcal た 16.3g 脂 17.0g 炭 78.5g 塩 1.9g		
12/6金	八宝菜(イカ)	小麦、乳
	鶏のきじ焼き	小麦、乳
	野沢菜	小麦
	パプリカのじゃこ炒め	小麦、乳
	ご飯	
Ⓜ 516 kcal た 23.7g 脂 13.7g 炭 67.9g 塩 3.0g		
週平均	エネルギー	512 kcal 塩分 2.1g

### お弁当(大)コース 590円(税込)

評価	献立名	アレルギー
12/2月	牛丼風煮物	小麦
	海鮮炒め	
	きゅうりと大根の甘酢漬	
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦、卵、乳
	ご飯	
Ⓜ 302 kcal た 9.8g 脂 18.9g 炭 21.9g 塩 2.4g		
12/3火	天ぷら盛合せ	小麦、卵、エビ、カニ
	大根とあげの煮物	小麦
	キャベツとツナの中華風サラダ	小麦
	わかめと椎茸の佃煮	小麦
	ご飯	
Ⓜ 231 kcal た 13.1g 脂 12.4g 炭 22.0g 塩 2.7g		
12/4水	マーボー豆腐	小麦、乳
	玉子焼	小麦、卵
	かぼちゃの和え物	小麦、卵、乳
	キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦
	ご飯	
Ⓜ 311 kcal た 12.3g 脂 15.2g 炭 30.7g 塩 2.5g		
12/5木	カレーの煮つけ	小麦
	春雨と高菜の炒め物	小麦
	きゅうりのレモンドレッシング和え	
	切干大根と煮干しエビの煮物	小麦、エビ
	ご飯	
Ⓜ 204 kcal た 19.2g 脂 7.3g 炭 15.8g 塩 2.6g		
12/6金	とんかつ	小麦、卵、乳
	キャベツとコーンの炒め物	小麦、卵、乳
	うぐいす豆	
	人参とツナの炒め物	小麦、卵
	ご飯	
Ⓜ 307 kcal た 14.3g 脂 9.5g 炭 40.2g 塩 2.3g		
週平均	エネルギー	271 kcal 塩分 2.5g

### おかず(小)コース 500円(税込)

評価	献立名	アレルギー
12/2月	エビマヨ	小麦、卵、乳、エビ
	大根と大根菜の煮物	小麦
	うずら豆	
	人参とハムの炒め物	小麦、卵、乳
	ご飯	
Ⓜ 290 kcal た 9.8g 脂 18.1g 炭 22.3g 塩 1.6g		
12/3火	肉じゃが	小麦
	カニカマ玉子焼	小麦、卵
	きゅうりと大根の甘酢漬	
	蓮根とひじきの煮物	小麦
	ご飯	
Ⓜ 263 kcal た 10.6g 脂 10.1g 炭 32.2g 塩 2.4g		
12/4水	アカウオの煮つけ	小麦
	かぼちゃコロッケ	小麦、卵、乳
	大根の赤しそふりかけ和え	
	チンゲン菜のお浸し	小麦
	ご飯	
Ⓜ 290 kcal た 14.4g 脂 11.4g 炭 32.0g 塩 2.3g		
12/5木	豚肉のおろしポン酢がけ	小麦、卵
	炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦、卵
	ポテトサラダ	卵
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦、卵、乳
	ご飯	
Ⓜ 210 kcal た 12.1g 脂 10.2g 炭 17.7g 塩 2.8g		
12/6金	サワラの照り焼	小麦
	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦、卵
	せんまい漬	小麦
	じゃがいものそぼろ煮	小麦
	ご飯	
Ⓜ 257 kcal た 18.1g 脂 8.9g 炭 25.6g 塩 2.6g		
週平均	エネルギー	262 kcal 塩分 2.3g

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)  
※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。

### 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    Ⓜ 炭水化物  
Ⓜ たんぱく質    Ⓜ カルシウム  
Ⓜ 脂質            Ⓜ 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				
12/2 月	サケの塩焼	小麦	肉じゃが	小麦	牛皿風	小麦、乳	【お弁当】サケの照り焼きは甘辛く味付けしたサケをじっくりと焼き上げました。【おかず小】牛皿風煮物は、牛バラ肉を使用しています。【やわらか】エビマヨは、人気メニューです。【おかず】程よく脂ののったサケをじっくり焼き上げました。【あじわい】肉じゃがは、素材の味をいかす様、だしをかかせて薄味に仕上げました。【いろいろ】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。	【お弁当】サケの照り焼きは甘辛く味付けしたサケをじっくりと焼き上げました。【おかず小】牛皿風煮物は、牛バラ肉を使用しています。【やわらか】エビマヨは、人気メニューです。【おかず】程よく脂ののったサケをじっくり焼き上げました。【あじわい】肉じゃがは、素材の味をいかす様、だしをかかせて薄味に仕上げました。【いろいろ】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。				
	ミンチカツ	小麦・卵・乳		豆乳揚げ出し		小麦・卵・乳			お魚ソーセージマスタード炒め	小麦、卵		
	大根と椎茸の煮物	小麦		焼売		小麦・卵			豆腐の肉味噌	小麦		
	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳		きゅうりと高菜の塩昆布和え		小麦			しゅうまいのチリソース	小麦、卵、乳、えびかに		
	きゅうりとわかめの酢の物			玉ねぎとハムの炒め物		小麦・卵・乳			いんげんのツナ和え	卵、乳		
	白菜とツナの煮物	小麦・乳							なます			
Ⓜ 433 kcal た 21.5 g 脂 24.2 g 炭 35.4 g カ 79 mg 塩 2.6 g			Ⓜ 423 kcal た 14.1 g 脂 20.3 g 炭 45.3 g カ 97 mg 塩 4.1 g			Ⓜ 503 kcal た 12.7 g 脂 33.1 g 炭 32.1 g カ 180 mg 塩 3.2 g						
12/3 火	牛肉柳川風	小麦	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	天ぷら(エビ・さつまいも・しいたけ・オクラ)	小麦、卵、エビ	【お弁当】ハンバーグはトマトソースをかけています。程よい酸味のある味付けになっています。【おかず小】キャベツとツナの中華風サラダは、胡麻油をかき混ぜあっさり仕上げました。【やわらか】カニカマ玉子焼は人気メニューです。【おかず】じゃがいもといんげんの煮物は、ハムを加え旨味をプラスしました。【あじわい】白菜とあげの煮物は、白菜本来の甘味を生かした味付けです。【いろいろ】天ぷらは添付の天つゆをお好みでかけてお召し上がりください。	【お弁当】ハンバーグはトマトソースをかけています。程よい酸味のある味付けになっています。【おかず小】キャベツとツナの中華風サラダは、胡麻油をかき混ぜあっさり仕上げました。【やわらか】カニカマ玉子焼は人気メニューです。【おかず】じゃがいもといんげんの煮物は、ハムを加え旨味をプラスしました。【あじわい】白菜とあげの煮物は、白菜本来の甘味を生かした味付けです。【いろいろ】天ぷらは添付の天つゆをお好みでかけてお召し上がりください。				
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		ミニハンバーグ		小麦・卵・乳			牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳		
	ニラ玉	小麦・卵		白菜とあげの煮物		小麦			ミートスパゲティ	小麦		
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		中華風卵の花		小麦			さといも煮	小麦		
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		蓮根とさくらげの炒め物		小麦			ウインナーとアスパラのペッパー醤油	小麦、乳		
	あげと昆布の煮物	小麦							ささみとピーマンの中華風	小麦		
Ⓜ 422 kcal た 17.2 g 脂 26.5 g 炭 27.0 g カ 111 mg 塩 3.5 g			Ⓜ 496 kcal た 16.0 g 脂 32.3 g 炭 35.1 g カ 94 mg 塩 3.1 g			Ⓜ 548 kcal た 20.1 g 脂 29.0 g 炭 51.2 g カ 55 mg 塩 2.2 g						
12/4 水	タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳	豚の生姜焼	小麦	豚焼肉	小麦	【お弁当】アジの味噌煮は白みそでほんのり甘い味付けにしています。ご飯のすすむ一品です。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの香辛料がきいた奥深い味わいです。【やわらか】アカウオの煮つけは、淡泊な味のアカウオに甘辛い味付けをじっくり染み込ませました。【おかず】タチウオの唐揚げは人気メニューです。【あじわい】豚の生姜焼は、他のコースに比べ、厚めのカットの豚肉を使用しております。【いろいろ】豚焼肉は豚肩ロースを使用し、食べごたえのある1品に仕立てています。	【お弁当】アジの味噌煮は白みそでほんのり甘い味付けにしています。ご飯のすすむ一品です。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの香辛料がきいた奥深い味わいです。【やわらか】アカウオの煮つけは、淡泊な味のアカウオに甘辛い味付けをじっくり染み込ませました。【おかず】タチウオの唐揚げは人気メニューです。【あじわい】豚の生姜焼は、他のコースに比べ、厚めのカットの豚肉を使用しております。【いろいろ】豚焼肉は豚肩ロースを使用し、食べごたえのある1品に仕立てています。				
	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳		エビぎょうざ・オムレツ		小麦・卵・乳・エビ			オムレツのアサリあん	小麦、卵、乳		
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		キャベツの炒め物		小麦			人参とさつま揚げの煮物	小麦、卵、乳		
	もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳		きゅうりとわかめの酢の物					枝豆と昆布の白和え	小麦、乳		
	三色なます			じゃがいもといんげんの煮物		小麦・卵・乳			こんにやくのどて煮風	小麦、乳		
	うずら豆								じゃがいもの和風煮	小麦、乳		
Ⓜ 412 kcal た 14.0 g 脂 23.0 g 炭 36.1 g カ 52 mg 塩 3.5 g			Ⓜ 325 kcal た 18.5 g 脂 16.6 g 炭 25.2 g カ 62 mg 塩 3.5 g			Ⓜ 414 kcal た 21.1 g 脂 16.3 g 炭 43.6 g カ 173 mg 塩 3.5 g						
12/5 木	根菜入鶏つくねバーグ	小麦・卵・乳	サワラの西京焼	小麦	サワラの西京焼き	小麦	【お弁当】麻婆なすは揚げたなすに甘めの麻婆ソースをかけました。【おかず小】春雨と高菜の炒め物は、高菜の塩味と旨味を生かした、ごはんが進むメニューです。【やわらか】さつま平天は、淡路産の玉ねぎを使用しております。【おかず】根菜入鶏つくねバーグは、細かく刻んだ根菜の食感がアクセントになっています。【あじわい】サワラの西京焼は他のコースに比べ、大きめのサイズを使用しています。【いろいろ】サワラの西京焼きは甘めの白みそにみりんを加え、こんがり焼きました。	【お弁当】麻婆なすは揚げたなすに甘めの麻婆ソースをかけました。【おかず小】春雨と高菜の炒め物は、高菜の塩味と旨味を生かした、ごはんが進むメニューです。【やわらか】さつま平天は、淡路産の玉ねぎを使用しております。【おかず】根菜入鶏つくねバーグは、細かく刻んだ根菜の食感がアクセントになっています。【あじわい】サワラの西京焼は他のコースに比べ、大きめのサイズを使用しています。【いろいろ】サワラの西京焼きは甘めの白みそにみりんを加え、こんがり焼きました。				
	サンマの生姜焼	小麦		豚肉と大根の炒め煮		小麦			コロケ	小麦、乳		
	春雨の甘酢炒め	小麦		マカロニサラダ		小麦・卵・乳			かぼちゃのカレーそば	小麦、乳、落花生		
	キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦		うずら豆					タマゴシエルマカロニサラダ	小麦、卵、乳		
	さつまいもの白和え	小麦		ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え		小麦			ひじき煮	小麦、乳		
	大根の旨煮	小麦							春雨とさくらげの青じそ風味	小麦		
Ⓜ 343 kcal た 14.2 g 脂 10.4 g 炭 47.6 g カ 237 mg 塩 3.7 g			Ⓜ 433 kcal た 25.9 g 脂 23.5 g 炭 26.6 g カ 108 mg 塩 2.5 g			Ⓜ 497 kcal た 23.5 g 脂 24.6 g 炭 46.1 g カ 108 mg 塩 3.0 g						
12/6 金	八宝菜	小麦・エビ・カニ	酢鶏	小麦・乳	焼き鳥	小麦	【お弁当】八宝菜は野菜がたっぷり摂れ、ご飯のすすむ一品です。中華調味料を使い、旨味のある味付けに仕立てています。【おかず小】とんかつは、添付のソースをかけてお召し上がり下さい。【やわらか】じゃがいものそばろ煮は新メニューです。【おかず】八宝菜は、鶏ガラスープベースの味付けであっさり仕上げました。【あじわい】酢鶏は、人気メニューです。【いろいろ】焼き鳥は人気メニューです。是非お召し上がりください。	【お弁当】八宝菜は野菜がたっぷり摂れ、ご飯のすすむ一品です。中華調味料を使い、旨味のある味付けに仕立てています。【おかず小】とんかつは、添付のソースをかけてお召し上がり下さい。【やわらか】じゃがいものそばろ煮は新メニューです。【おかず】八宝菜は、鶏ガラスープベースの味付けであっさり仕上げました。【あじわい】酢鶏は、人気メニューです。【いろいろ】焼き鳥は人気メニューです。是非お召し上がりください。				
	チキンのみそだれ	小麦		アサリとキャベツの生姜煮		小麦			白菜とイカの塩だれ炒め	小麦		
	玉子焼	小麦・卵・エビ		カニカマ玉子焼		小麦・卵			ナスの生姜醤油	小麦、乳		
	蓮根とミンチの炒め物	小麦・エビ		せんまい漬		小麦			カニカマポテトサラダ	小麦、卵、乳		
	きゅうりのレモンドレッシング和え			人参の胡麻みそ炒め		小麦・エビ			炊き合わせ(さつまいも・椎茸)	小麦、乳		
	わかめと椎茸の佃煮	小麦							きんぴらこんにやく	小麦、乳		
Ⓜ 432 kcal た 21.6 g 脂 24.2 g 炭 36.8 g カ 115 mg 塩 3.7 g			Ⓜ 483 kcal た 26.0 g 脂 27.9 g 炭 30.4 g カ 123 mg 塩 4.2 g			Ⓜ 511 kcal た 24.1 g 脂 31.9 g 炭 31.9 g カ 104 mg 塩 2.7 g						
週平均	エネルギー	408 kcal	塩分	3.4 g	エネルギー	432 kcal	塩分	3.5 g	エネルギー	495 kcal	塩分	2.9 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。

