



No. 49

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。

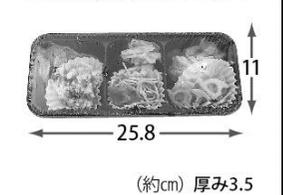
金曜日お届け 冷凍おかず(土日・昼食用)

「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	十和田風豚バラ焼
	海老チリ
	春雨サラダ
	いかとワカメの塩あん和え
	ほうれん草柚子あん和え
⊕	249 kcal た 12.8 g 脂 14.9 g 炭 16.0 g 塩 2.1 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵, えび
②	鰯(カレイ)の竜田揚げ
	パンパンジー
	ペネアラビアータ
	白菜とコーンのクリーム煮
	蒟蒻の和風炒め
⊕	301 kcal た 18.9 g 脂 13.9 g 炭 25.1 g 塩 2.0 g
アレルギー	小麦, 乳, 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	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
	冬瓜の土佐煮
	高野豆腐のかに風味あんかけ
	さつまいもと昆布の煮物
	ほうれん草のバターソテー
⊕	340 kcal た 20.6 g 脂 13.5 g 炭 32.3 g 塩 2.3 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵, かに
②	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース
	かぼちゃのかに風味あんかけ
	小松菜のおひたし
	いんげんの白和え
	切干大根のケチャップ煮
⊕	296 kcal た 14.1 g 脂 14.3 g 炭 30.2 g 塩 1.7 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵, かに

12/9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	
9月		牛のサルサソース仕立て		※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。 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		牛丼風煮物	小麦	
		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦, 乳			マカロニサラダ	小麦・卵・乳		玉子焼	小麦・卵	
		カニカマの中華和え	小麦			ひじきの白和え	小麦		たたききゅうり	小麦	
		たまごと野菜の炒め物	卵			ジャーマンポテト	卵・乳		ほうれん草の胡麻和え	小麦	
		ご飯									
⊕ 497 kcal た 15.5 g 脂 13.4 g 炭 75.8 g カ 65 mg 塩 2.3 g				⊕ 324 kcal た 16.8 g 脂 18.3 g 炭 21.8 g カ 54 mg 塩 1.6 g				⊕ 219 kcal た 11.4 g 脂 8.4 g 炭 24.8 g カ 145 mg 塩 2.8 g			
12/10火		エビチリ	小麦, 卵, 乳, エビ		豚の生姜焼	小麦		白身魚(ホキ)の天ぷら	小麦・卵		
		厚揚げと小松菜のそぼろあんかけ	小麦, 乳		カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		炊き合わせ【がんも・人参・わかめ】	小麦		
		マカロニサラダ	小麦, 卵		人参のさっぱり和え			じゃがいもと【ハム】の玉子サラダ	小麦・卵・乳		
		ひじきとベーコンの炒め物	小麦, 卵, 乳		若竹煮	小麦		人参とツナの炒め物	小麦・卵		
		ご飯									
⊕ 570 kcal た 33.1 g 脂 16.2 g 炭 78.9 g カ 107 mg 塩 2.5 g				⊕ 187 kcal た 12.2 g 脂 9.5 g 炭 12.4 g カ 63 mg 塩 1.5 g				⊕ 315 kcal た 15.7 g 脂 20.1 g 炭 17.5 g カ 46 mg 塩 2.5 g			
12/11水		豚の生姜焼き	小麦		サバの味噌煮	小麦		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵		
		ふんわり揚げ	小麦, 卵, 乳		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		
		オクラと長芋の梅和え			キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵		卵の花	小麦		
		ミートスパゲティ	小麦		ちくわとニラの炒め物	小麦・卵		ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		
		ひじきご飯	小麦								
⊕ 473 kcal た 17.4 g 脂 18.1 g 炭 59.3 g カ 82 mg 塩 2.9 g				⊕ 404 kcal た 15.5 g 脂 24.2 g 炭 32.1 g カ 62 mg 塩 2.6 g				⊕ 277 kcal た 12.3 g 脂 13.2 g 炭 24.2 g カ 109 mg 塩 2.3 g			
12/12木		サワラの煮付け	小麦		焼き鳥	小麦・乳		アジの煮つけ	小麦		
		豚の和風玉葱ソース	小麦, 乳		炊き合わせ【高野豆腐・人参・わかめ】	小麦		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		
		春雨の酢の物			せんまい漬	小麦		大根なます			
		金平こんにやく	小麦		こんにやくと玉ねぎの甘辛煮	小麦		人参の胡麻みそ炒め	小麦・エビ		
		ご飯									
⊕ 520 kcal た 20.5 g 脂 13.4 g 炭 73.3 g カ 36 mg 塩 1.8 g				⊕ 288 kcal た 18.3 g 脂 15.5 g 炭 17.9 g カ 92 mg 塩 2.5 g				⊕ 239 kcal た 17.2 g 脂 8.1 g 炭 25.0 g カ 108 mg 塩 2.4 g			
12/13金		鶏のゆず胡椒クリームソース	小麦, 乳		タラの洋風南蛮漬	小麦・乳		肉団子の甘酢あんかけ	小麦・卵		
		豆腐とカニカマの玉子とじ	小麦, 卵, 乳		海鮮ハンバーグ	小麦・卵		白菜とあげの煮物	小麦		
		金時豆			うずら豆			黒豆	小麦		
		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		大根の旨煮	小麦		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		
		ご飯									
⊕ 541 kcal た 30.5 g 脂 13.7 g 炭 85.9 g カ 59 mg 塩 1.9 g				⊕ 402 kcal た 10.7 g 脂 22.7 g 炭 38.6 g カ 86 mg 塩 2.8 g				⊕ 256 kcal た 9.9 g 脂 8.7 g 炭 35.5 g カ 107 mg 塩 2.4 g			
週平均	エネルギー 520 kcal 塩分 2.3 g				エネルギー 321 kcal 塩分 2.2 g				エネルギー 261 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)
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。)

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
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- カルシウム
- 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		
12/9 月	牛すき焼き煮	小麦	アカウオの煮つけ	小麦	カレイの甘酢あんかけ	小麦、乳	【お弁当】牛のサルサソース仕立てはトマトの甘みと酸味のバランスが良く、ご飯が進みます。【おかず小】サワラの西京焼は、低温でじっくり焼き上げました。【やわらか】牛并風煮物は、赤身肉を使用しています。【おかず】カツオ節と切干大根のだしとじは、具材を和風だしで煮込み、玉子でとじた優しい味わいです。【あじわい】蒸し鶏のサラダは、添付のドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】カレイの甘酢あんかけは揚げたカレイに程良い酸味を効かせた甘酢あんをかけました。	【お弁当】エビチリは人気メニューです。甘めのチリソースをかけたやさしい味です。【おかず小】豚の生姜焼きは、2種類のたれをブレンドしコクを出しました。【やわらか】白身魚(ホキ)の天ぶらは人気メニューです。【おかず】蒸し鶏と野菜のトマトソース炒めは、ほうれん草・コーンなどの野菜がたっぷり入っておりトマトの酸味が和らいでいます。【あじわい】チンジャオロースーは、ピーマンの風味と食感を残す事にこだわりました。【いろいろ】ビーフカレーはビーフの旨味がカレーとマッチした絶品メニューです。		
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		蒸し鶏のサラダ		小麦・卵			豚と野菜の炒め物	小麦、乳
	カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		炊き合わせ【がんも・人参・わかめ】		小麦			厚揚げとピーマンのスタミナ炒め	小麦
	キャベツとハムの炒め物	小麦・卵・乳		じゃがいもの明太和え		小麦・卵・乳			豆と甘辛じゃこ	小麦、卵
	せんまい漬	小麦		ちくわとこんにゃくの炒め物		小麦・卵			枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳
	しば漬	小麦							いんげんのごま和え	小麦
⊕ 326 kcal た 19.6 g 脂 12.8 g 炭 31.8 g カ 112mg 塩 3.2 g			⊕ 307 kcal た 27.4 g 脂 12.9 g 炭 19.9 g カ 158mg 塩 3.7 g			⊕ 540 kcal た 21.3g 脂 23.4g 炭 61.6g カ 110mg 塩 3.3g				
12/10 火	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	チンジャオロースー	小麦	ビーフカレー	小麦	【お弁当】エビチリは人気メニューです。甘めのチリソースをかけたやさしい味です。【おかず小】豚の生姜焼きは、2種類のたれをブレンドしコクを出しました。【やわらか】白身魚(ホキ)の天ぶらは人気メニューです。【おかず】蒸し鶏と野菜のトマトソース炒めは、ほうれん草・コーンなどの野菜がたっぷり入っておりトマトの酸味が和らいでいます。【あじわい】チンジャオロースーは、ピーマンの風味と食感を残す事にこだわりました。【いろいろ】ビーフカレーはビーフの旨味がカレーとマッチした絶品メニューです。			
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		カニのふわふわ豆腐・イカ煮		小麦・卵・カニ		ホタテ風味フライ	小麦、卵	
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦		大根とあげの煮物		小麦		ひじきとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳	
	白菜と人参の煮物	小麦		うぐいす豆				ほうれん草とコーンの炒め物	小麦、乳	
	蓮根とひじきのサラダ	小麦・卵・乳		人参とニラの炒め物		小麦・卵・乳		エリンギと玉葱の塩ちゃんこ炒め	小麦	
	黒豆	小麦						炊き合わせ(がんも・人参)		
⊕ 435 kcal た 14.4 g 脂 19.0 g 炭 53.5 g カ 101mg 塩 3.8 g			⊕ 485 kcal た 24.4 g 脂 24.1 g 炭 42.3 g カ 150mg 塩 4.2 g			⊕ 486 kcal た 18.7 g 脂 32.1 g 炭 33.2 g カ 81 mg 塩 3.9 g				
12/11 水	豚しゃぶ	小麦・卵	白身魚(ホキ)の天ぶら	小麦・卵	サバの塩焼き		【お弁当】豚の生姜焼きは、生姜の風味を効かせた絶品メニューです。【おかず小】サバの味噌煮は、寒い季節にぴったりの味付けです。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、胡麻油が香る煮物です。【おかず】エビと野菜の塩炒めは、たっぷりの野菜を塩だれで味付けした御飯が進む1品です。【あじわい】ゆず大根は、国産ゆず果汁を使用し、あっさり仕上げました。【いろいろ】サバの塩焼きは人気メニューです。脂ののったサバをふっくらと焼き上げました。			
	エビと野菜の塩炒め	小麦・エビ		豚肉とキャベツの塩レモン炒め				黒酢肉団子	小麦、卵、乳	
	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		ひじきの玉子とじ		小麦・卵		しょうが入り薩摩平天	小麦、卵	
	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		ゆず大根				ずいきの田舎煮	小麦	
	うの花とさつまいもの和え物			ごぼうの胡麻みそ煮		小麦		ちくわの田楽	小麦、乳	
	椎茸とピーマンの和風炒め	小麦・エビ						きゅうりとカニカマの酢の物	小麦	
⊕ 457 kcal た 20.1 g 脂 27.4 g 炭 32.8 g カ 121mg 塩 3.8 g			⊕ 413 kcal た 22.0 g 脂 21.6 g 炭 33.3 g カ 125mg 塩 3.3 g			⊕ 499 kcal た 24.9 g 脂 21.4 g 炭 46.2 g カ 120mg 塩 3.3 g				
12/12 木	イワシの竜田揚げ	小麦	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	酢豚	小麦、卵	【お弁当】サワラの煮付けは甘めの味付けでじっくりと煮付け、深みのある1品です。【おかず小】焼き鳥は人気メニューです。【やわらか】ほうれん草とハムの炒め物は、バター風味の洋風の炒め物です。【おかず】イワシの竜田揚げは、添付のおろしポン酢をかけていただく、さっぱりとお召し上がりいただけます。【あじわい】肉団子のデミグラスソースは人気メニューです。【いろいろ】酢豚は程良い酸味を効かせた1品です。さっぱりとお召し上がりいただけます。			
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		イカのバター炒め		小麦・乳		カニしゅうまい	小麦、卵、乳、カニ	
	炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】	小麦		炒り豆腐		小麦・卵		じゃがいもの麻婆ソースがけ	小麦、乳	
	ねぎとあげの煮物	小麦・乳		かぼちゃとハムのサラダ		小麦・卵・乳		アスパラともやしの塩だれ炒め	小麦	
	ゆず大根			じゃがいもとピーマンの胡麻和え		小麦		大根とじゃこのサラダ	小麦	
	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳						おくらのおかか和え		
⊕ 401 kcal た 20.6 g 脂 19.1 g 炭 36.2 g カ 127mg 塩 3.5 g			⊕ 492 kcal た 19.4 g 脂 27.4 g 炭 42.5 g カ 85 mg 塩 4.2 g			⊕ 495 kcal た 15.2 g 脂 29.1 g 炭 41.2 g カ 64 mg 塩 3.4 g				
12/13 金	マーボー豆腐	小麦・乳	アジの塩焼	小麦	白身魚(メルルーサ)の煮付け	小麦	【お弁当】鶏のゆず胡椒クリームソースは焼いた鶏にゆず胡椒を混ぜ合わせ、ホワイトソースを上からかけた新メニューです。【おかず小】タラの洋風南蛮漬は、タラのフライの上にパプリカなどのマリネをのせた彩り豊かなメニューです。【やわらか】肉団子の甘酢あんかけは、黒酢を使用しています。【おかず】マーボー豆腐は、山椒などの香辛料がきいたコク深い味わいです。【あじわい】アジの塩焼には、添付のおろしポン酢をかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】白身魚の煮付けは甘めに仕立てたやさしい味付けです。			
	チヂミ	小麦・卵		牛肉コロッケ		小麦・卵・乳		煮野菜のそぼろあんかけ	小麦	
	大根と大根菜の煮物	小麦		白菜と鶏団子の煮物		小麦・卵・乳		ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦、卵、乳	
	チンゲン菜としめじのお浸し	小麦		キャベツのあっさり和え		小麦		さつまいもサラダ	小麦、卵、乳	
	かぼちゃサラダ	卵		ほうれん草の胡麻和え		小麦		ピーマンともやしの炒め物	小麦	
	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦						わかめと玉葱の和え物	小麦、乳	
⊕ 400 kcal た 11.1 g 脂 20.6 g 炭 42.3 g カ 99 mg 塩 3.3 g			⊕ 373 kcal た 23.5 g 脂 15.0 g 炭 37.3 g カ 175 mg 塩 4.0 g			⊕ 467 kcal た 29.5 g 脂 18.3 g 炭 40.2 g カ 60 mg 塩 3.7 g				
週平均	エネルギー 404 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 414 kcal 塩分 3.9 g		エネルギー 497 kcal 塩分 3.5 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。

