



No. 3

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

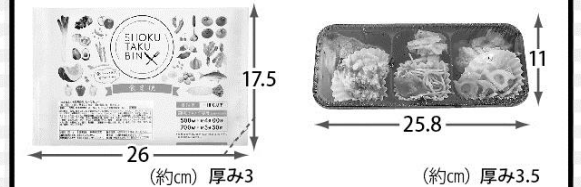
月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	豚肉と茄子の味噌炒め
	海老と長芋の煮物
	人参と卵の炒め物
	大根のオイスター煮
	キャベツの浅漬け
⊕ 227 kcal た 11.7g 脂 11.2g 炭 19.3g 塩 2.2g	
アレルギー	小麦, 乳, えび
②	赤魚の更紗蒸し
	鶏肉と茄子の揚げ浸し
	根菜の金平
	小松菜のお浸し
	高野豆腐の含め煮
⊕ 218 kcal た 22.0g 脂 8.2g 炭 14.3g 塩 1.7g	
アレルギー	小麦

Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
	高野豆腐の玉子とじ
	小松菜のおひたし
	揚げと昆布の煮物
	春雨の中華和え
⊕ 365 kcal た 23.9g 脂 20.4g 炭 18.9g 塩 1.9g	
アレルギー	小麦, 乳, 卵
②	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
	ジャーマンポテト
	キャベツとコーンの炒め物
	もちふの玉子とじ
	おくらのごま和え
⊕ 372 kcal た 20.3g 脂 19.1g 炭 27.4g 塩 2.0g	
アレルギー	小麦, 乳, 卵

	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	評価	献立名	アレルギー
1 / 20 月		牛の柳川風	小麦、卵、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。 メニューはお弁当コースと同じです。 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)		エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ		牛丼風煮物	小麦		
		イワシの梅煮	小麦			白菜とあげの煮物	小麦		玉子焼	小麦・卵・エビ		
		玉葱とツナの中華和え	小麦、乳			きゅうりと大根の甘酢漬			ポテトサラダ	卵		
		さつま揚げと人参の炒め煮	小麦、卵、乳			蓮根ときくらげの炒め物	小麦		チンゲン菜のお浸し	小麦		
		ご飯										
⊕ 522 kcal た 22.7g 脂 16.7g 炭 69.3g カ 105mg 塩 1.5g												
1 / 21 火		天ぷら(エビ、ちくわ、さつまいも、かき揚げ)	小麦、卵、乳、えび		豚しゃぶ	小麦・卵		タラの磯辺揚げ	小麦・卵			
		黒酢肉団子	小麦、卵、乳		キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		小松菜とあげの煮物	小麦			
		きのこの生姜和え	小麦		さつまいもの白和え	小麦		せんまい漬	小麦			
		炊き合わせ(高野豆腐、椎茸)			ごぼうの甘辛炒め	小麦		人参とツナの炒め物	小麦・卵			
		ご飯										
⊕ 547 kcal た 17.3g 脂 14.8g 炭 84.6g カ 89 mg 塩 1.6 g												
1 / 22 水		豚と野菜の炒め物	小麦、乳		タチウオの煮つけ	小麦		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵			
		ねぎ焼き	小麦、卵、乳		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	小麦			
		春雨の酢の物			かぼちゃサラダ	卵		うずら豆				
		ほうれん草とベーコンの中華煮	小麦、卵、乳		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦		キャベツとハムの塩炒め	小麦・卵・乳			
		紅鯉ご飯										
⊕ 451 kcal た 18.9g 脂 8.3g 炭 76.5g カ 51 mg 塩 1.8 g												
1 / 23 木		アカウオの中華煮	小麦、乳		マーボー豆腐	小麦・乳		カレイの煮つけ	小麦			
		れんこんのはさみ揚げ	小麦、卵		オムレツ	小麦・卵		かぼちゃコロッケ	小麦・卵・乳			
		金時豆			きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		きゅうりと大根の甘酢漬				
		こんにゃくのどて煮風	小麦、乳		もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		ほうれん草の胡麻和え	小麦			
		ご飯										
⊕ 493 kcal た 17.9g 脂 12.3g 炭 73.3g カ 66 mg 塩 1.5 g												
1 / 24 金		唐揚げ(おろしポン酢)	小麦		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		肉団子のクリームソース	小麦・卵・乳			
		ホタテのミネストローネ風			大根と椎茸の煮物	小麦		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵			
		アスパラのナムル	小麦		うぐいす豆			卵の花	小麦			
		たまごと野菜の炒め物	卵		煮干しエビのバジルポテト	小麦・エビ		じゃがいものトマトソース煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 563 kcal た 23.4g 脂 18.6g 炭 70.9g カ 58 mg 塩 2.1 g												
週平均	エネルギー 515 kcal 塩分 1.7g			ごはん50g分の栄養成分			エネルギー 271 kcal 塩分 2.3g			エネルギー 269 kcal 塩分 2.5g		

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				
1/20 月	牛すき焼き煮	小麦	サケの照り焼	小麦	サバの煮付け	小麦、乳	【お弁当】牛の柳川風は、甘辛く味付けした牛肉に、だしの効いた玉子でとじました。【おかず小】エビマヨは人気メニューです。たれをよくからめてお召し上がり下さい。【やわらか】牛丼風煮物は、玉ねぎの甘味を生かした甘辛い味付けです。【おかず】牛すき焼き煮は、脂肪分の少ない赤身肉を使用しています。【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】サバの煮付けは脂ののったサバを使用し、じっくりと煮付けました。					
	笹かま	小麦・卵	蒸し鶏のサラダ	小麦・卵	きのこ麻婆	小麦、乳	【お弁当】メインの天ぷらはお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】豚しゃぶは、添付の胡麻ドレッシングをかけてよくかき混ぜてお召し上がり下さい。【やわらか】白身のタラを、青さ入の衣で揚げ、風味のよい磯辺揚げに仕上げました。【おかず】卵の花のマヨサラダは、さつまいもを加え甘味をプラスしています。【あじわい】肉じゃがの牛肉は、他コースと比べ増量しています。【いろいろ】メインは旨味のあるハンバーグにお好みでおろしポン酢をかけてお召し上がりください。					
	大根と大根菜の煮物	小麦	炊き合わせ【がんも・人参・わかめ】	小麦	きんぴらこんにやく	小麦	【お弁当】本日のご飯は紅鯉ご飯です。他のおかずとも相性がよく、食欲をそそります。【おかず小】タチウオの煮つけは、生姜を加えてさっぱりと仕上げました。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、胡麻油をきかせました。【おかず】彩り野菜のマリネは、パプリカと玉ねぎをドレッシングで和えた色鮮やかなメニューです。【あじわい】豆の白和えサラダは新メニューです。豆本来の甘味を生かした優しい味わいです。【いろいろ】エビのクリームコロッケは人気メニューです。					
	じゃがいものトマトソース煮	小麦	黒豆	小麦	もやしとツナの中煮	小麦、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	もやしとカニカマの酢の物	小麦・卵・カニ	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	さつまいもサラダ	小麦、卵、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳			大根とちくわの煮物	小麦、卵、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
± 361 kcal た 19.4 g 脂 13.8 g 炭 38.7 g カ 112mg 塩 3.4 g			± 378 kcal た 23.9 g 脂 18.9 g 炭 26.9 g カ 84 mg 塩 3.2 g			± 449 kcal た 18.1 g 脂 26.2 g 炭 35.2 g カ 86 mg 塩 3.7 g						
1/21 火	サワラの磯辺揚げ	小麦・卵	肉じゃが	小麦	ハンバーグ おろしポン酢	小麦、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	お魚ソーセージマスタード炒め	小麦、卵	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	春雨の甘酢炒め	小麦	ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦、卵、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	白菜と人参の煮物	小麦	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵	ピーマンのスタミナ炒め	小麦	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	卵の花のマヨサラダ	小麦・卵・乳	ニラ玉	小麦・卵	ずいきの田舎煮	小麦	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	野沢菜漬	小麦			きゅうりとカニカマの酢の物	小麦	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
± 503 kcal た 22.3 g 脂 30.1 g 炭 35.2 g カ 107mg 塩 3.8 g			± 426 kcal た 11.4 g 脂 22.3 g 炭 43.1 g カ 133mg 塩 4.1 g			± 464 kcal た 29.0 g 脂 26.5 g 炭 43.8 g カ 238mg 塩 4.4 g						
1/22 水	豚の生姜焼	小麦	タラの洋風南蛮漬	小麦・乳	エビのクリームコロッケ	小麦、卵、乳、エビ、カニ	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	チキンのみそだれ	小麦	牛のブルコギ	小麦	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	大根と椎茸の煮物	小麦	ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳	ひじき煮	小麦、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵	豆の白和えサラダ	小麦・卵	枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	彩り野菜のマリネ	小麦・乳	じゃがいものトマトソース煮	小麦	豆腐の肉味噌	小麦	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦			糸こんにやくとさつま揚げの甘辛煮	小麦、卵	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
± 348 kcal た 17.6 g 脂 17.6 g 炭 33.5 g カ 72 mg 塩 2.7 g			± 488 kcal た 16.6 g 脂 31.4 g 炭 35.6 g カ 111mg 塩 3.9 g			± 501 kcal た 19.2 g 脂 26.0 g 炭 46.2 g カ 157mg 塩 2.3 g						
1/23 木	サバの塩焼	小麦	豚バラときのこのソテー	小麦・卵	酢豚	小麦、卵	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	海鮮しゅうまい・カニカマ玉子焼	小麦・卵	エビ餃子	小麦、卵、乳、エビ	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ	白菜とあげの煮物	小麦	ジャーマンポテト	卵、乳	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	炊き合わせ【なす・人参】	小麦	彩りマカロニ	小麦・卵	長芋の明太和え	小麦	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	せんまい漬	小麦	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦	炊き合わせ(がんも・椎茸)		【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
	うずら豆				コーンマカロニサラダ	小麦、卵	【お弁当】アカウオの中煮は、オイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などの風味が豊かです。【やわらか】カレイの煮つけは、じっくり加熱し味をしみこませました。【おかず】程よく脂ののったサバを塩焼にしました。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわいコース限定メニューです。しめじ等のきのここと豚バラを醤油ベースの味付けでソテーしました。【いろいろ】酢豚は揚げた豚や野菜に、程良い酸味が効いたタレで味わいやすめメニューです。					
± 480 kcal た 17.1 g 脂 26.3 g 炭 44.5 g カ 86 mg 塩 2.9 g			± 550 kcal た 24.2 g 脂 34.4 g 炭 35.6 g カ 112mg 塩 4.3 g			± 515 kcal た 15.7 g 脂 23.4 g 炭 45.6 g カ 53 mg 塩 3.0 g						
1/24 金	肉団子のおろしポン酢がけ	小麦・卵	アジの煮つけ	小麦	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き	小麦	【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は唐揚げに大根おろしをのせています。添付のポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハムと野菜のバター醤油炒めは、新メニューです。バターを加えることで、コクのある炒め物に仕上がっています。【いろいろ】白身魚のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。					
	イカ煮・玉子焼	小麦・卵	ミンチカツ	小麦・卵・乳	つくねのきのこソースがけ	小麦、卵、乳	【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は唐揚げに大根おろしをのせています。添付のポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハムと野菜のバター醤油炒めは、新メニューです。バターを加えることで、コクのある炒め物に仕上がっています。【いろいろ】白身魚のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。					
	春雨と野菜の炒め物	小麦	ハムと野菜のバター醤油炒め	小麦・卵・乳	かぼちゃの肉そぼろ	小麦	【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は唐揚げに大根おろしをのせています。添付のポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハムと野菜のバター醤油炒めは、新メニューです。バターを加えることで、コクのある炒め物に仕上がっています。【いろいろ】白身魚のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。					
	蓮根とひじきの煮物	小麦	きゅうりとわかめの酢の物		切干大根と豆苗のツナサラダ	小麦、卵、乳	【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は唐揚げに大根おろしをのせています。添付のポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハムと野菜のバター醤油炒めは、新メニューです。バターを加えることで、コクのある炒め物に仕上がっています。【いろいろ】白身魚のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。					
	キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵	大根の生姜煮	小麦	もずくの酢の物	小麦	【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は唐揚げに大根おろしをのせています。添付のポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハムと野菜のバター醤油炒めは、新メニューです。バターを加えることで、コクのある炒め物に仕上がっています。【いろいろ】白身魚のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。					
	椎茸とピーマンの和風炒め	小麦・エビ			人参しりしり	小麦、卵、乳	【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は唐揚げに大根おろしをのせています。添付のポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、人気メニューです。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハムと野菜のバター醤油炒めは、新メニューです。バターを加えることで、コクのある炒め物に仕上がっています。【いろいろ】白身魚のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。					
± 363 kcal た 18.3 g 脂 15.2 g 炭 39.7 g カ 156mg 塩 3.8 g			± 438 kcal た 21.7 g 脂 20.3 g 炭 42.7 g カ 111mg 塩 3.7 g			± 449 kcal た 23.6 g 脂 30.7 g 炭 41.5 g カ 96 mg 塩 2.8 g						
週平均	エネルギー	411 kcal	塩分	3.3 g	エネルギー	456 kcal	塩分	3.8 g	エネルギー	476 kcal	塩分	3.2 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。

