



No. 4

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

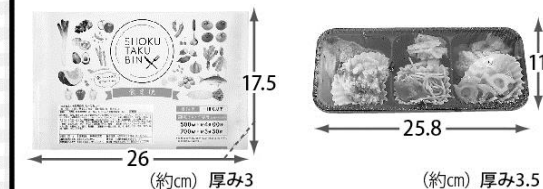
月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	がんもどきと豚肉の煮物 鰯の柚子にんにく風味 菜の花と雑穀のおひたし 切干し大根と昆布の煮物 赤ピーマンと卵の炒め煮 Ⓜ 246 kcal た 15.6g 脂 16.2g 炭 9.3g 塩 3.0g アレルギー 小麦, 乳, 卵
②	鰯(カレイ)のムニエル 柳川煮 薩摩揚げの煮物 薩摩芋のオレンジ煮 豆のトマト煮 Ⓜ 267 kcal た 15.9g 脂 11.9g 炭 24.1g 塩 1.9g 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	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め 大根とじゃこのおひたし ひじきの煮物 くずし豆腐とれんこんの生姜炒め じゃがいものカレーコンソメ炒め Ⓜ 348 kcal た 18.1g 脂 19.2g 炭 25.1g 塩 1.9g アレルギー 小麦, 乳, 卵
②	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え Ⓜ 375 kcal た 23.8g 脂 17.3g 炭 26.5g 塩 2.8g アレルギー 小麦, 乳

	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 / 27 月		白身魚(メルルーサ)の照り焼き 豚の和風玉葱ソース やわらかしそ昆布 きのこのバター醤油風味 ご飯 Ⓜ 513 kcal た 19.6g 脂 13.9g 炭 79.5g 塩 2.4g	小麦 小麦、乳 小麦 小麦、乳		豚の生姜焼 お麩の玉子とじ キャベツとツナの中華風サラダ ひじき煮 Ⓜ 203 kcal た 12.5g 脂 10.6g 炭 14.3g 塩 2.0g	小麦 小麦、卵 小麦 小麦		サケの塩焼 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃサラダ ひじき煮 Ⓜ 218 kcal た 12.2g 脂 9.8g 炭 20.4g 塩 2.2g	小麦 小麦 卵 小麦			
1 / 28 火		ポークカレー ホキの磯辺フライ おくらとわかめの酢の物 白菜と揚げと人参のお浸し ご飯 Ⓜ 506 kcal た 16.6g 脂 16.2g 炭 70.4g 塩 1.3g	小麦 小麦 小麦 小麦		天ぷら盛合せ ごぼうとこんにゃくの炒め物 ゆず大根 チンゲン菜のお浸し Ⓜ 201 kcal た 8.4g 脂 8.5g 炭 23.1g 塩 2.6g	小麦、卵、エビ、カニ 小麦 小麦 小麦		豚しゃぶ 具入オムレツ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎの塩炒め Ⓜ 235 kcal た 11.5g 脂 14.3g 炭 14.5g 塩 2.1g	小麦、卵 小麦、卵、乳 小麦 小麦、乳			
1 / 29 水		八宝菜(イカ) じゃがいものミートソースがけ おくらのなめ茸和え 切干大根煮 野沢菜ちりめんご飯 Ⓜ 495 kcal た 21.5g 脂 13.6g 炭 67.9g 塩 2.1g	小麦、乳 小麦、乳 小麦 小麦、乳 小麦		焼き鳥 ポテトサラダ(ハム入) 昆布豆 大根とあげの塩麹煮 Ⓜ 317 kcal た 17.8g 脂 18.0g 炭 20.0g 塩 2.0g	小麦、乳 小麦、卵、乳 小麦 小麦		タチウオの天ぷら 大根とあげの煮物 ちくわの明太和え じゃがいもとインゲんの煮物 Ⓜ 309 kcal た 12.4g 脂 22.4g 炭 17.4g 塩 2.4g	小麦 小麦 小麦、卵、乳 小麦、卵、乳			
1 / 30 木		豚焼肉 大根の鮭玉子あんかけ 黒豆 細切り昆布煮 ご飯 Ⓜ 481 kcal た 16.9g 脂 12.6g 炭 72.4g 塩 1.3g	小麦 小麦、卵、乳 小麦 小麦		アジの塩焼 ミンチカツ きゅうりとわかめの酢の物 白菜と人参の煮物 Ⓜ 338 kcal た 19.8g 脂 17.7g 炭 25.1g 塩 2.8g	小麦 小麦、卵、乳 小麦 小麦		ハンバーグ ほうれん草とハムの炒め物 じゃがいものサラダ ゆず風味きんぴら Ⓜ 368 kcal た 13.8g 脂 23.1g 炭 26.6g 塩 2.7g	小麦、卵、乳 小麦、卵、乳 小麦、卵、乳 小麦			
1 / 31 金		エビのクリームコロッケ 鶏の照り焼き ゆばと海藻のサラダ 春雨の炒め物 ご飯 Ⓜ 566 kcal た 17.3g 脂 20.2g 炭 77.3g 塩 2.0g	小麦、卵、乳、えび、かに 小麦 小麦 小麦、卵、乳		ハンバーグ キャベツの塩レモン炒め ほうれん草のベーコンエッグサラダ 若竹煮 Ⓜ 257 kcal た 10.8g 脂 15.1g 炭 20.6g 塩 2.6g	小麦、卵、乳 小麦 小麦、卵、乳 小麦		サバの味噌煮 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 大根なます 玉ねぎとハムの炒め物 Ⓜ 330 kcal た 14.5g 脂 18.5g 炭 27.7g 塩 2.5g	小麦 小麦、卵 小麦 小麦、卵、乳			
週平均		エネルギー 512 kcal 塩分 1.8g			エネルギー 263 kcal 塩分 2.4g			エネルギー 292 kcal 塩分 2.4g				

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 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				
1/27 月	エビチリ	小麦・卵・エビ	牛肉柳川風	小麦	鶏の揚げ浸し	小麦、乳	【お弁当】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは、砂糖、醤油をベースに甘辛に味付けした人気メニューです。【おかず小】お麩の玉子とじは、きぬさやと玉子の色合いがとてきれいなメニューです。【やわらか】程よく脂ののったサケを塩焼にしました。【おかず】エビチリは人気メニューです。【あじわい】じゃがいもとピーマンの胡麻和えは、胡麻油の香りが豊かです。【いろいろ】鶏の揚げ浸しは揚げた鶏肉にしょうがとだしの風味をきかせた人気メニューです。	【お弁当】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは、砂糖、醤油をベースに甘辛に味付けした人気メニューです。【おかず小】お麩の玉子とじは、きぬさやと玉子の色合いがとてきれいなメニューです。【やわらか】程よく脂ののったサケを塩焼にしました。【おかず】エビチリは人気メニューです。【あじわい】じゃがいもとピーマンの胡麻和えは、胡麻油の香りが豊かです。【いろいろ】鶏の揚げ浸しは揚げた鶏肉にしょうがとだしの風味をきかせた人気メニューです。				
	合鴨スモーク	小麦		エビぎょうざ・煮玉子		小麦・卵・乳・エビ			ホタテの甘辛煮	小麦、乳		
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳		キャベツとハムの炒め物		小麦・卵・乳			明石焼き	小麦、卵		
	ほうれん草と人参のお浸し	小麦		ひじきの白和え		小麦			コーンポテトサラダ	小麦、卵、乳		
	ゆず大根			じゃがいもとピーマンの胡麻和え		小麦			ツナとクワイのハニーマスタード炒め			
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳							わかめの和え物	小麦		
⊕ 435 kcal た 16.1 g 脂 25.3 g 炭 36.0 g カ 104mg 塩 3.2 g			⊕ 471 kcal た 19.0 g 脂 30.1 g 炭 30.0 g カ 107mg 塩 3.1 g			⊕ 513 kcal た 21.3 g 脂 30.7 g 炭 45.0 g カ 105mg 塩 2.8 g						
1/28 火	鶏のみそだれがけ	小麦	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	エビチリ	小麦、卵、乳、エビ	【お弁当】ポークカレーは甘めのカレーに仕立てており、ご飯がすすむ一品です。【おかず小】天ぷらは、エビ・カニカマ・ししとうの盛合せです。【やわらか】豚しゃぶは、添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【おかず】カツオ節と切干大根のだしとじは、カツオの風味がよくきいた具だくさんの玉子とじです。【あじわい】ミックスフライは、エビフライ・ホタテ風味フライ・白身魚(ホキ)の磯辺フライです。【いろいろ】エビチリは人気メニューです。甘めのチリソースが良く合います。	【お弁当】ポークカレーは甘めのカレーに仕立てており、ご飯がすすむ一品です。【おかず小】天ぷらは、エビ・カニカマ・ししとうの盛合せです。【やわらか】豚しゃぶは、添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【おかず】カツオ節と切干大根のだしとじは、カツオの風味がよくきいた具だくさんの玉子とじです。【あじわい】ミックスフライは、エビフライ・ホタテ風味フライ・白身魚(ホキ)の磯辺フライです。【いろいろ】エビチリは人気メニューです。甘めのチリソースが良く合います。				
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		白菜と鶏団子の煮物		小麦・卵・乳			豚とれんこんの炒め物	小麦		
	カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		小松菜としめじのソテー		小麦・卵・乳			こつぶ揚げの玉子とじ	小麦、卵、乳		
	ひじき煮	小麦		大根の赤しそふりかけ和え					昆布の子和え	小麦		
	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳		若竹煮		小麦			いんげんのツナ和え	小麦、卵、乳		
	蓮根の黒酢炒め								コールスローサラダ	卵		
⊕ 444 kcal た 24.9 g 脂 22.0 g 炭 35.6 g カ 148mg 塩 3.4 g			⊕ 396 kcal た 14.5 g 脂 23.0 g 炭 33.4 g カ 123mg 塩 2.9 g			⊕ 487 kcal た 40.4 g 脂 27.0 g 炭 43.7 g カ 127mg 塩 2.9 g						
1/29 水	タラの照り焼	小麦	豚しゃぶ	小麦・卵	牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳	【お弁当】八宝菜(イカ)はたけのこ、豚肉、イカ、人参等が入っており、隠し味にいたれたオイスターソースの風味が食欲をそそります。【おかず小】焼き鳥は人気メニューです。【やわらか】タチウオの天ぷらは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【おかず】蒸し鶏と野菜のトマトソース炒めは、ほうれん草やコーンなどの野菜を使用し、まるやかに仕上げました。【あじわい】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】牛肉のブラウンソースは人気メニューです。	【お弁当】八宝菜(イカ)はたけのこ、豚肉、イカ、人参等が入っており、隠し味にいたれたオイスターソースの風味が食欲をそそります。【おかず小】焼き鳥は人気メニューです。【やわらか】タチウオの天ぷらは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【おかず】蒸し鶏と野菜のトマトソース炒めは、ほうれん草やコーンなどの野菜を使用し、まるやかに仕上げました。【あじわい】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】牛肉のブラウンソースは人気メニューです。				
	豚肉と玉ねぎの甘辛煮	小麦		豆乳揚げ出し		小麦・卵・乳			イカカツ	小麦、卵		
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦		ごぼうとこんにゃくの炒め物		小麦			焼きそば	小麦		
	あげと昆布の煮物	小麦		ちくわの明太和え		小麦・卵・乳			たまご焼き	小麦、卵、乳		
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		煮干しエビのバジルポテト		小麦・エビ			小エビとキャベツの塩昆布和え	小麦、乳、エビ		
	うぐいす豆								ごぼうの白和え	小麦、卵		
⊕ 366 kcal た 28.9 g 脂 11.4 g 炭 36.4 g カ 133mg 塩 3.5 g			⊕ 483 kcal た 16.7 g 脂 32.6 g 炭 29.4 g カ 89 mg 塩 4.0 g			⊕ 505 kcal た 22.4 g 脂 25.2 g 炭 47.7 g カ 82 mg 塩 3.2 g						
1/30 木	ビーフストロガノフ	小麦・卵・乳	メヌケの煮つけ	小麦	アジの味噌煮	小麦	【お弁当】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。【おかず小】アジの塩焼は、添付のポン酢をかけてさっぱりとお召し上がりください。【やわらか】ほうれん草とハムの炒め物は、バター風味をきかせた洋風の味付けです。【おかず】ビーフストロガノフは新メニューです。数種類のソースを使用し、コク深く、まるやかに仕上げました。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース限定の人気メニューです。【いろいろ】アジの味噌煮は白みそを使用した優しい味付けです。	【お弁当】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。【おかず小】アジの塩焼は、添付のポン酢をかけてさっぱりとお召し上がりください。【やわらか】ほうれん草とハムの炒め物は、バター風味をきかせた洋風の味付けです。【おかず】ビーフストロガノフは新メニューです。数種類のソースを使用し、コク深く、まるやかに仕上げました。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース限定の人気メニューです。【いろいろ】アジの味噌煮は白みそを使用した優しい味付けです。				
	チヂミ	小麦・卵		ササミフライ		小麦・卵			白菜とイカの塩だれ炒め	小麦		
	大根とあげの煮物	小麦		お麩の玉子とじ		小麦・卵			じゃがいものそぼろ煮	小麦、乳		
	野菜の炒りつけ	小麦		卵の花のマヨサラダ		小麦・卵・乳			豆腐ナゲット	小麦、卵		
	コールスロー(胡麻)	小麦・卵		白菜とツナの煮物		小麦・乳			ひじきとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳		
	きゅうりと高菜の塩昆布和え	小麦							ナスの生姜かつお和え	小麦		
⊕ 490 kcal た 11.9 g 脂 33.8 g 炭 34.2 g カ 111mg 塩 3.6 g			⊕ 413 kcal た 23.8 g 脂 18.8 g 炭 35.1 g カ 107mg 塩 2.8 g			⊕ 523 kcal た 27.0 g 脂 26.9 g 炭 38.5 g カ 115mg 塩 3.6 g						
1/31 金	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	鶏の塩麹焼	小麦	回鍋肉	小麦、乳	【お弁当】エビのクリームコロッケは人気メニューです。【おかず小】キャベツの塩レモン炒めは、レモンがほんのり香るあっさりとした味付けです。【やわらか】サバの味噌煮は、白みそを使用し、甘辛く仕上げました。【おかず】ホタテの和風炒めは、だしのきいた醤油ベースの味付けです。【あじわい】鶏の塩麹(こうじ)焼は、新メニューです。塩麹を使用することで旨味がプラスされています。【いろいろ】回鍋肉は中国の四川料理のひとつです。少量の豆板醤を使用し、中華の旨味を引き立てたやさしい味です。	【お弁当】エビのクリームコロッケは人気メニューです。【おかず小】キャベツの塩レモン炒めは、レモンがほんのり香るあっさりとした味付けです。【やわらか】サバの味噌煮は、白みそを使用し、甘辛く仕上げました。【おかず】ホタテの和風炒めは、だしのきいた醤油ベースの味付けです。【あじわい】鶏の塩麹(こうじ)焼は、新メニューです。塩麹を使用することで旨味がプラスされています。【いろいろ】回鍋肉は中国の四川料理のひとつです。少量の豆板醤を使用し、中華の旨味を引き立てたやさしい味です。				
	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳		アサリと大根の生姜煮		小麦			オムレツのアサリアン	小麦、卵、乳		
	ニラ玉	小麦・卵		ポテトサラダ(ハム入)		小麦・卵・乳			高野豆腐の煮物			
	切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		昆布豆		小麦			ほうれん草としめじの生姜ポン酢和え	小麦		
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		ゆず風味きんぴら		小麦			きゅうりとちくわの酢の物	卵		
	もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳							ごぼうのおかか煮	小麦、乳		
⊕ 381 kcal た 15.4 g 脂 18.3 g 炭 39.6 g カ 135mg 塩 3.7 g			⊕ 412 kcal た 25.0 g 脂 21.9 g 炭 27.7 g カ 86 mg 塩 3.8 g			⊕ 455 kcal た 22.9 g 脂 18.8 g 炭 46.8 g カ 143mg 塩 3.8 g						
週平均	エネルギー	423 kcal	塩分	3.5 g	エネルギー	435 kcal	塩分	3.3 g	エネルギー	497 kcal	塩分	3.3 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。

