



No. 5

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

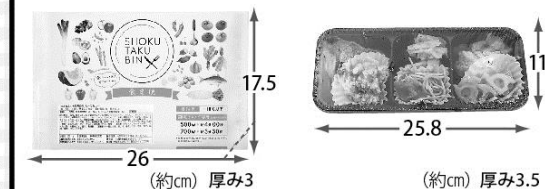
月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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	メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮
	海老団子の煮付
	ゴーヤチャンプル
	紫芋サラダ
⊕ 388 kcal た 9.7 g 脂 19.3 g 炭 43.7 g カ 2.4 g	
アレルギー 小麦、乳、卵、えび	
②	鮪(マグロ)の煮付
	肉団子の甘酢あん
	青梗菜と干し海老の中華和え
	麻婆茄子
	枝豆チーズ
⊕ 292 kcal た 26.2 g 脂 12.3 g 炭 19.1 g 塩 2.8 g	
アレルギー 小麦、乳、卵、えび、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	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
	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 20.0 g 脂 17.2 g 炭 30.6 g 塩 2.3 g	
アレルギー 小麦、卵、かに	
②	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
	豆腐と玉子のチャンプル
	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 24.1 g 脂 21.5 g 炭 24.2 g 塩 2.3 g	
アレルギー 小麦、乳、卵	

月	お弁当コース 560円(税込)		
	評価	献立名	アレルギー
2/3		鶏天	小麦、卵、乳
		福豆	
		なすとカニカマのたまごとじ	小麦、卵、乳
		巻き寿司&いなり	小麦、卵、乳、カニ
⊕ 585 kcal た 31.1 g 脂 21.0 g 炭 67.9 g カ 62 mg 塩 1.5 g			
2/4		アジの照り焼き	小麦
		牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳
		コーヒー甘煮豆	
		和風スパゲティ	小麦
		ご飯	
⊕ 502 kcal た 21.8 g 脂 10.8 g 炭 75.4 g カ 50 mg 塩 2.0 g			
2/5		チーズINハンバーグ	小麦、卵、乳
		大根のアサリあんかけ	小麦、乳
		たまごサラダ	小麦、卵、乳
		パプリカのじゃこ炒め	小麦、乳
		ご飯	
⊕ 524 kcal た 12.5 g 脂 12.5 g 炭 74.6 g カ 87 mg 塩 2.2 g			
2/6		サバの梅煮	小麦
		味噌カツ	小麦、乳
		いんげんのツナ和え	小麦、卵、乳
		チャプチェ	小麦、乳
		ご飯	
⊕ 574 kcal た 23.3 g 脂 16.8 g 炭 75.4 g カ 48 mg 塩 2.3 g			
2/7		回鍋肉	小麦、乳
		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦、乳
		わかめと生姜の酢の物	小麦
		炊き合わせ(がんも・ふぎ)	小麦、乳
		ご飯	
⊕ 473 kcal た 17.1 g 脂 8.7 g 炭 78.6 g カ 58 mg 塩 2.4 g			
週平均	エネルギー 532 kcal 塩分 2.1 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。)
※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

月	おかず(小)コース 500円(税込)		
	評価	献立名	アレルギー
2/3		イワシの竜田揚げ	小麦
		玉子焼	小麦、卵
		ポテトサラダ	卵
		福豆	
⊕ 288 kcal た 15.2 g 脂 17.4 g 炭 16.9 g カ 89 mg 塩 2.4 g			
2/4		牛すき焼き煮	小麦
		笹かま	小麦、卵
		大根の赤しそふりかけ和え	
		ゆず風味きんぴら	小麦
⊕ 231 kcal た 13.9 g 脂 7.9 g 炭 25.4 g カ 111 mg 塩 2.8 g			
2/5		タラの照り焼	小麦
		ハムと野菜のバター醤油炒め	小麦、卵、乳
		ちくわの明太和え	小麦、卵、乳
		わかめと椎茸の佃煮	小麦
⊕ 186 kcal た 16.8 g 脂 5.7 g 炭 21.4 g カ 98 mg 塩 2.5 g			
2/6		鶏の唐揚げ	小麦、卵、乳
		大根とあげの煮物	小麦
		きゅうりのレモンドレッシング和え	
		キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦
⊕ 394 kcal た 17.7 g 脂 26.6 g 炭 19.3 g カ 96 mg 塩 2.4 g			
2/7		八宝菜	小麦、エビ、カニ
		ぎょうざ	小麦
		黒豆	小麦
		切干大根とこんにゃくの炒め物	小麦
⊕ 289 kcal た 12.2 g 脂 15.5 g 炭 26.8 g カ 99 mg 塩 2.4 g			
週平均	エネルギー 278 kcal 塩分 2.5 g		

月	やわらかコース 550円(税込)		
	評価	献立名	アレルギー
2/3		鶏のみそ煮	小麦、卵
		イワシのみぞれ煮	小麦
		昆布豆	小麦
		人参とハムの炒め物	小麦、卵、乳
⊕ 306 kcal た 20.9 g 脂 14.5 g 炭 24.1 g カ 164 mg 塩 2.4 g			
2/4		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦
		炒り豆腐	小麦、卵
		大根の赤しそふりかけ和え	
		白菜と人参の煮物	小麦
⊕ 226 kcal た 18.9 g 脂 5.7 g 炭 24.5 g カ 97 mg 塩 2.5 g			
2/5		焼肉	小麦
		大根と大根菜の煮物	小麦
		ひじきの白和え	小麦
		チンゲン菜のお浸し	小麦
⊕ 152 kcal た 7.9 g 脂 6.6 g 炭 15.5 g カ 124 mg 塩 2.3 g			
2/6		八宝菜	卵・エビ
		牛肉コロッケ	小麦、卵、乳
		ゆず大根	
		ひじきとハムの煮物	小麦、卵、乳
⊕ 267 kcal た 8.4 g 脂 14.5 g 炭 26.3 g カ 72 mg 塩 2.3 g			
2/7		豚の生姜焼	小麦、卵
		炊き合わせ【高野豆腐・人参・わかめ】	小麦
		うの花とさつまいもの和え物	
		ねぎ玉	小麦、卵
⊕ 305 kcal た 15.2 g 脂 15.2 g 炭 25.8 g カ 97 mg 塩 2.5 g			
週平均	エネルギー 251 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	
2/3月	酢鶏	小麦・乳	イワシの生姜煮	小麦	天ぷら(エビ・さつまいも・ししとう・かき揚げ)	小麦、卵、乳、エビ	照り焼きつくね	小麦、卵	2/3日(月)は節分です。各コース、巻き寿司やイワシメニューを取り入れました。【お弁当】ご飯は、巻き寿司といなりのセットです。【おかず小】イワシの竜田揚げには、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【やわらか】一口大の鶏肉を、甘辛いみそで味付けしました。【おかず】酢鶏は人気メニューです。【あじわい】国産のイワシを生姜であっさり味付けしました。【いろいろ】天ぷらは人気メニューです。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。
	イワシのみぞれ煮	小麦		小麦・卵・乳		小麦、卵、乳、エビ			
	春雨とミンチの炒め物	小麦		小麦・卵		小麦、卵、乳、カニ			
	ちくわとニラの炒め物	小麦・卵		福豆		小麦			
	福豆			せんまい漬		小麦			
	うの花とさつまいもの和え物								
E 577 kcal た 27.3 g 脂 34.5 g 炭 36.8 g カ 145mg 塩 3.1 g			E 524 kcal た 28.3 g 脂 26.5 g 炭 40.8 g カ 206mg 塩 3.8 g			E 454 kcal た 15.9 g 脂 19.6 g 炭 52.2 g カ 80 mg 塩 2.4 g			
2/4火	エビのトマトソース炒め	小麦・エビ	焼肉	小麦	鶏の山賊焼き	小麦、乳	里芋のエビ包揚げ	小麦、卵、乳、エビ	【お弁当】牛肉のブラウンソースは人気メニューです。牛肉の旨味とブラウンソースのコクが絶品です。【おかず小】牛すき焼きは、赤身肉を使用しております。【やわらか】白身魚(ホキ)の照り焼きは人気メニューです。【おかず】エビのトマトソース炒めは、ほうれん草などの野菜を使用し、まろやかに仕上げました。【あじわい】焼肉は、果物を使用したタレで味付けしておりますので、コクと甘味があります。【いろいろ】鶏の山賊焼きはほんのりとニンニクを効かせたタレで味付け、ご飯がすすみます。
	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳		小麦・卵・乳・エビ		小麦、卵、乳、エビ			
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		小麦・卵・乳		小麦、乳			
	ねぎとあげの煮物	小麦・乳				小麦、乳			
	大根の赤しそふりかけ和え			人参とニラの炒め物		小麦・卵・乳		小麦、乳	
	わかめと椎茸の佃煮	小麦						小麦	
E 301 kcal た 21.3 g 脂 7.4 g 炭 43.5 g カ 172mg 塩 3.6 g			E 531 kcal た 22.7 g 脂 30.3 g 炭 39.0 g カ 109mg 塩 3.8 g			E 454 kcal た 21.5 g 脂 22.3 g 炭 38.6 g カ 147mg 塩 2.4 g			
2/5水	牛丼風煮物	小麦	アマダイの天ぷら	小麦・卵	白身魚(メルルーサ)の照り焼き	小麦	煮野菜のそぼろあんかけ	小麦、乳	【お弁当】チーズINハンバーグは人気メニューです。ご飯がすすむ一品になっています。【おかず小】ハムと野菜のバター醤油炒めは、バター風味とコクが全体をまろやかにしています。【やわらか】大根と大根菜の煮物は、昆布を加えることで旨味をプラスしました。【おかず】豆腐とほうれん草の煮物は、やさしい味付けです。【あじわい】アマダイの天ぷらは、人気メニューです。【いろいろ】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは甘辛い味付けで、人気の1品です。
	玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ		小麦		小麦、乳			
	豆腐とほうれん草の煮物	小麦		春雨と高菜の炒め物		小麦		卵、乳	
	若竹煮	小麦		きゅうりとわかめの酢の物				小麦、乳	
	三色なます			かぼちゃの和え物		小麦・卵・乳		小麦、卵、乳	
	しば漬	小麦						小麦	
E 363 kcal た 15.2 g 脂 21.1 g 炭 26.4 g カ 97 mg 塩 3.5 g			E 349 kcal た 17.0 g 脂 18.8 g 炭 28.3 g カ 106mg 塩 4.1 g			E 420 kcal た 26.7 g 脂 14.1 g 炭 35.9 g カ 161mg 塩 4.0 g			
2/6木	アジの煮つけ	小麦	肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳	牛肉の柳川風	小麦、卵、乳	カニしゅうまい	小麦、卵、カニ	【お弁当】味噌カツは八丁味噌を使用したソースをかけた、おすすめの1品です。【おかず小】鶏の唐揚げは、人気メニューです。【やわらか】八宝菜は、野菜の旨味を生かす為、あっさりとしてあげています。【おかず】白菜の甘酢漬は、さっぱりとした箸休めです。【あじわい】肉団子のデミグラスソースは、デミグラスと野菜をじっくり煮込みました。【いろいろ】牛肉の柳川風は牛もも肉を使用し、だしの効いた卵でとじた人気メニューです。
	ミンチカツ	小麦・卵・乳		小麦・乳		小麦、卵、カニ			
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		大根とあげの煮物		小麦		小麦、卵、乳	
	もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		じゃがいものサラダ		小麦・卵・乳		小麦	
	白菜の甘酢漬	小麦		ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え		小麦		小麦、卵、乳	
	チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦						小麦	
E 468 kcal た 21.5 g 脂 19.6 g 炭 51.8 g カ 113mg 塩 3.5 g			E 476 kcal た 20.2 g 脂 26.8 g 炭 40.1 g カ 177mg 塩 4.1 g			E 475 kcal た 15.3 g 脂 31.9 g 炭 41.6 g カ 65 mg 塩 3.1 g			
2/7金	豚しゃぶ	小麦・卵	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦	サワラの塩こうじ焼き	小麦	カレーコロッケ	小麦、乳	【お弁当】回鍋肉は味噌を使用し、コクのある味付けに仕立てた絶品メニューです。【おかず小】ぎょうざは、にんにく不使用です。【やわらか】豚の生姜焼は、肩ロースの薄切りを使用しています。【おかず】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。【あじわい】合鴨スモークは人気メニューです。【いろいろ】サワラの塩こうじ焼きは、塩麴に漬け柔らかくふくらとした仕上がりになっています。
	アサリとキャベツの生姜煮	小麦		合鴨スモーク		小麦		小麦、乳	
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		炊き合わせ【玉子・わかめ・人参】		小麦・卵		小麦、卵、乳、エビ	
	煮干しエビのバジルポテト	小麦・エビ		枝豆とコーンの白和え				小麦	
	たたききゅうり	小麦		白菜煮		小麦		小麦	
	黒豆	小麦						小麦、乳	
E 436 kcal た 18.7 g 脂 25.4 g 炭 32.7 g カ 140mg 塩 3.3 g			E 300 kcal た 23.0 g 脂 9.8 g 炭 30.2 g カ 126mg 塩 4.0 g			E 505 kcal た 27.8 g 脂 27.6 g 炭 32.7 g カ 119mg 塩 2.4 g			
週平均	エネルギー 429 kcal 塩分 3.4 g		エネルギー 436 kcal 塩分 4.0 g		エネルギー 462 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。

