



No. 20

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～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8時までにご連絡ください。

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 524円(税込)		やわらかコース 574円(税込)		カロリーサポートコース 574円(税込)	
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
5/20	ハンバーグ デミソース	※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。	豚肉と玉子の炒りつけ	お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。	天ぷら盛合せ	アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ	あじのさんが焼き	アレルギー 卵・乳成分・小麦	ささみカツ
	カニ玉風オムレツ		大根とあげの煮物		大根とあげの煮物		ほうれん草と蒲鉾のおひたし		
	白菜人参サラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)		オクラといんげんの梅和え		ほうれん草と蒲鉾のおひたし		
	チンゲン菜とあげの煮浸し		ひじきとミンチの炒め物		ひじきとミンチの炒め物		ツナコーンサラダ		
	ご飯								
アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに ⊕ 491 kcal ⊕ 14.4 g ⊕ 12.5 g ⊕ 77.0 g ⊕ 2.4 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 356 kcal ⊕ 16.1 g ⊕ 25.0 g ⊕ 12.5 g ⊕ 2.4 g		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ ⊕ 270 kcal ⊕ 14.3 g ⊕ 15.0 g ⊕ 19.6 g ⊕ 2.1 g		アレルギー 卵・乳成分・小麦 ⊕ 331 kcal ⊕ 18.5 g ⊕ 18.6 g ⊕ 23.0 g ⊕ 2.0 g			
5/21	タチウオの煮付け	お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。	ミックスフライ	アレルギー 小麦・卵・エビ	肉じゃが	アレルギー 小麦・卵	プルコギ風牛肉の炒め物	アレルギー 乳成分・小麦・えび	ブロッコリーとエビの炒め物
	コーン入りさつまあげの煮物		春雨と野菜の炒め物		磯辺玉子焼		山菜と油揚げの煮物		
	もやしとわかめの酢の物		かぼちゃサラダ		うずら豆		紫キャベツと玉葱のピクルス		
	きんぴらごぼう		お麩と小松菜のあっさり煮		ほうれん草の煮浸し				
	おにぎり(梅おかかご飯・五目ご飯)								
アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 444 kcal ⊕ 16.5 g ⊕ 13.8 g ⊕ 64.5 g ⊕ 3.3 g		アレルギー 小麦・卵・エビ ⊕ 388 kcal ⊕ 10.5 g ⊕ 25.0 g ⊕ 29.6 g ⊕ 1.3 g		アレルギー 小麦・卵 ⊕ 250 kcal ⊕ 11.6 g ⊕ 8.2 g ⊕ 32.5 g ⊕ 2.4 g		アレルギー 乳成分・小麦・えび ⊕ 242 kcal ⊕ 9.2 g ⊕ 14.4 g ⊕ 19.5 g ⊕ 2.4 g			
5/22	鶏天	お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。	ビーフカレー	アレルギー 小麦・卵	アジの塩焼	アレルギー 小麦	ほっけの塩焼き	アレルギー 卵・小麦・かに	豆腐チャンプル
	大根の鮭玉子あんかけ		キャベツときくらげの玉子炒め		大根と大根菜の煮物		ピーマンとウインナーの炒め物		
	バジルポテトサラダ		三色なます		白和え		ブロッコリーとかにかまのサラダ		
	小松菜と人参の煮浸し		わかめと椎茸の佃煮		じゃがいものトマトソース煮				
	ご飯								
アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 545 kcal ⊕ 17.5 g ⊕ 17.8 g ⊕ 75.2 g ⊕ 2.2 g		アレルギー 小麦・卵 ⊕ 201 kcal ⊕ 7.0 g ⊕ 11.3 g ⊕ 18.2 g ⊕ 2.2 g		アレルギー 小麦 ⊕ 167 kcal ⊕ 13.1 g ⊕ 7.6 g ⊕ 12.4 g ⊕ 1.5 g		アレルギー 卵・小麦・かに ⊕ 281 kcal ⊕ 14.7 g ⊕ 19.1 g ⊕ 12.6 g ⊕ 1.5 g			
5/23	アジの塩麹焼き	お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。	ホタテとキャベツの中華炒め	アレルギー 小麦・卵・乳成分	マーボー豆腐	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	アレルギー 卵・小麦	たこ団子の煮物
	照り焼き肉団子		牛肉コロッケ		エビしんじょう		糸こんにやくのたらこ炒め		
	菜の花の白だし和え		大根の赤しそふりかけ和え		ちくわのレモンマヨ和え		人参と蒸し鶏のサラダ		
	ピーマンともやしの炒め物		こんにやくのみそ炒め		お麩と小松菜のあっさり煮				
	ご飯								
アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 497 kcal ⊕ 23.0 g ⊕ 13.2 g ⊕ 71.1 g ⊕ 1.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 282 kcal ⊕ 8.4 g ⊕ 13.3 g ⊕ 32.0 g ⊕ 1.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ ⊕ 346 kcal ⊕ 12.7 g ⊕ 20.2 g ⊕ 27.9 g ⊕ 2.2 g		アレルギー 卵・小麦 ⊕ 225 kcal ⊕ 10.7 g ⊕ 12.5 g ⊕ 17.1 g ⊕ 1.8 g			
5/24	豚の生姜焼き	お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。	鶏のみそだれがけ	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アカウオの煮つけ	アレルギー 小麦・卵・乳成分	白身フライのピスク風ソース	アレルギー 乳成分・小麦・えび	豚肉の高菜炒め
	サーモンマヨフライ		手作りポテトサラダ		手作りポテトサラダ		里芋の煮物		
	マカロニサラダ		うぐいす豆		大根なます		枝豆の白和え		
	人参しりしり		大根の生姜煮		白菜とツナの煮物				
	ご飯								
アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 522 kcal ⊕ 18.7 g ⊕ 14.5 g ⊕ 74.4 g ⊕ 2.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 299 kcal ⊕ 18.0 g ⊕ 16.4 g ⊕ 18.1 g ⊕ 1.4 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 175 kcal ⊕ 12.5 g ⊕ 5.5 g ⊕ 18.6 g ⊕ 1.3 g		アレルギー 乳成分・小麦・えび ⊕ 317 kcal ⊕ 13.1 g ⊕ 17.1 g ⊕ 27.5 g ⊕ 1.8 g			
週平均	エネルギー 500 kcal 塩分 2.5 g	週平均	エネルギー 305 kcal 塩分 1.8 g	週平均	エネルギー 242 kcal 塩分 1.9 g	週平均	エネルギー 279 kcal 塩分 1.9 g		

お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。
お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。
お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。

ごはん50g分の栄養成分
エネルギー 84kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
炭水化物 18.6g

冷凍おかずAセット 2食 1,180円(税込) 1食当590円(税込)	
商品は200種類以上と豊富。1食当たり20品目前後の食材を使用。	
① まろやか黒酢の酢豚	② 鰯(カレイ)のムニエル
海鮮野菜春雨/水菜と白菜の煮浸し/トマトと卵の洋風和え/茄子のそぼろあんかけ	柳川煮/薩摩揚げの煮物/薩摩羊のオレンジ煮/豆のトマト煮
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび ⊕ 250 kcal ⊕ 13.5 g ⊕ 1.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 267 kcal ⊕ 15.9 g ⊕ 1.9 g
冷凍おかずBセット 2食 1,280円(税込) 1食当640円(税込)	
メイン料理が2品(魚系と肉系)。だし感を強めて、塩分控え目。	
① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	② 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ/小松菜と切干大根のごましょうゆ/茎わかめの当座煮	ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め
アレルギー 小麦 ⊕ 311 kcal ⊕ 16.8 g ⊕ 2.8 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 315 kcal ⊕ 17.1 g ⊕ 1.8 g
冷凍おかずCセット 2食 1,130円(税込) 1食当565円(税込)	
少量なので低価格。やわらかく料理しています。	
① 豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース	② さばのみそ煮
冬瓜のかに風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつま揚げのきんぴら/いんげんのおひたし	焼きなすとほうれん草の煮びたし/高野豆腐の煮物/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに ⊕ 212 kcal ⊕ 9.7 g ⊕ 1.9 g	アレルギー 小麦 ⊕ 258 kcal ⊕ 18.3 g ⊕ 1.8 g

毎週金曜日お届け冷凍おかずセット(2食) 土日や昼食、お好きな時に召し上がれます

注文について

①週に2日まで、休めます。
②曜日別に、コースや数量が変更できます。

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

献立アンケートについて

評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までにご提出をお願いいたします。

評価	評価内容
5	おいしい
4	まあおいしい
3	ふつう
2	あまりおいしくない
1	おいしくない

栄養表示の見方

- エ エネルギー
- たん たんぱく質
- 脂 脂質
- 炭 炭水化物
- 塩 塩分

献立について

①都合により献立を変更させていただきます。
②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。目安としてお考えください。
③アレルギーは特定7品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに)です。
④アレルギーは食材等の変更により変わる場合があります。当日の商品ラベルをご確認ください。

「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。

注意
・ドライアイスでのやけどにご注意ください。
・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。

おかずコース 610円(税込)		食べごたえ4品コース 680円(税込)		あじわいコース 704円(税込)		いろいろ8品コース 710円(税込)	
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
5/20	鶏ときのこのバター醤油風味炒め		かれのい甘酢あんかけ		ホッケの照り焼		カレイの塩昆布あんかけ
	イトヨリバーグのおろしポン酢がけ		鶏のねぎ塩炒め		牛肉コロッケ		ねぎ焼き
	白菜と揚げの煮浸し		しろ菜の煮びたし		キャベツときくらげの玉子炒め		春雨の味噌風味炒め
	いんげんのマヨネーズサラダ		ツナコーンサラダ		三色なます		高野豆腐と人参の煮物
	大根の照り焼き風煮				こんにやくと大根菜の胡麻和え		明太マカロニサラダ
きゅうりとキャベツの酢の物			もやしの梅おかか和え				
			玉ねぎとツナの中華和え				
			ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め				
月	アレルギー 小麦,卵,乳成分 Ⓢ 435 kcal Ⓢ 22.3 g Ⓢ 29.9 g Ⓢ 18.9 g Ⓢ 3.0 g	アレルギー 卵・小麦 Ⓢ 422 kcal Ⓢ 21.3 g Ⓢ 26.4 g Ⓢ 24.8 g Ⓢ 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分 Ⓢ 363 kcal Ⓢ 20.1 g Ⓢ 13.2 g Ⓢ 41.1 g Ⓢ 2.6 g	アレルギー 小麦,卵,乳成分 Ⓢ 462 kcal Ⓢ 18.1 g Ⓢ 24.0 g Ⓢ 40.1 g Ⓢ 2.6 g			
5/21	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ)		牛肉と野菜の中華オイスター炒め		バジルチキン		豚の香味だれがけ
	焼きそば		枝豆入りしんじょうの煮物		エビとブロッコリーのサラダ		厚揚げのきのこあんかけ(アサリ)
	ちくわとキャベツの甘辛炒め		スクランブルエッグ		野菜のコンソメ煮		たまごと野菜の中華炒め
	きゅうりとハムの中華サラダ		千切りポテトサラダ		チンゲン菜の和え物		ナスの田楽
	チンゲン菜と人参のお浸し				椎茸のレモンソテー		大根とちくわの煮物
うぐいす豆			なめこと小松菜のお浸し				
			生姜昆布				
			キャベツとハムのサラダ				
火	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび Ⓢ 397 kcal Ⓢ 12.3 g Ⓢ 19.5 g Ⓢ 47.2 g Ⓢ 4.3 g	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび Ⓢ 361 kcal Ⓢ 12.4 g Ⓢ 25.0 g Ⓢ 21.5 g Ⓢ 2.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ Ⓢ 426 kcal Ⓢ 18.0 g Ⓢ 29.0 g Ⓢ 23.3 g Ⓢ 3.0 g	アレルギー 小麦,卵,乳成分,落花生 Ⓢ 498 kcal Ⓢ 13.9 g Ⓢ 28.0 g Ⓢ 41.3 g Ⓢ 4.6 g			
5/22	カツカレー		ミックスフライ(タルタルソース付)		サバの味噌煮		アジのみそ幽庵焼き
	カニ風味しゅうまい		豚のチリコンカン風味炒め物		豚肉のチャプチェ		コロッケ
	切干大根とひじきの煮物		ほうれん草ベーコン炒め		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		和風スパゲティ
	竹の子わかめ和え		カリフラワーと玉子のサラダ		せんまい漬		ごぼうのナムル
	炊き合わせ(かぼちゃ・さつまいも)				そら豆とじゃがいもの煮物		わかめとカニカマの和え物
柚子香こんにやく			キャベツとひき肉の中華炒め				
			いんげんのしそおかか和え				
			さつまいもサラダ				
水	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに Ⓢ 423 kcal Ⓢ 10.8 g Ⓢ 23.1 g Ⓢ 42.4 g Ⓢ 3.2 g	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに Ⓢ 454 kcal Ⓢ 15.6 g Ⓢ 30.2 g Ⓢ 29.4 g Ⓢ 2.3 g	アレルギー 小麦 Ⓢ 430 kcal Ⓢ 19.8 g Ⓢ 24.3 g Ⓢ 33.5 g Ⓢ 2.7 g	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに Ⓢ 507 kcal Ⓢ 20.4 g Ⓢ 27.2 g Ⓢ 45.3 g Ⓢ 3.9 g			
5/23	サワラの塩麹焼き		ハニーマスタードチキン		豚しゃぶ		牛のオイスター炒め
	ナスの肉そぼろ		金平ごぼう入りちぎり揚げ		アサリとほうれん草の玉子とじ		エビと野菜の甘酢炒め
	ほうれん草とベーコンの中華煮		平春雨の炒め物		春雨の甘酢炒め		ジャーマンポテト
	しそポテトサラダ		野菜のごま和え		黒豆		人参しりしり
	キャベツと塩昆布の炒め物				玉ねぎとちくわの青じそ炒め		炊き合わせ(がんも・椎茸)
白菜の酢の物			ふるふき大根				
			ひじきと根菜のサラダ				
			オクラとなめたけの和え物				
木	アレルギー 小麦,卵,乳成分 Ⓢ 376 kcal Ⓢ 20.1 g Ⓢ 24.8 g Ⓢ 15.8 g Ⓢ 2.3 g	アレルギー 卵・乳成分・小麦 Ⓢ 406 kcal Ⓢ 24.0 g Ⓢ 20.9 g Ⓢ 30.5 g Ⓢ 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分 Ⓢ 459 kcal Ⓢ 18.7 g Ⓢ 31.1 g Ⓢ 24.8 g Ⓢ 2.7 g	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび Ⓢ 475 kcal Ⓢ 18.1 g Ⓢ 26.8 g Ⓢ 38.5 g Ⓢ 4.4 g			
5/24	牛皿風		豚肉のハヤシソース		タラの洋風南蛮漬		タチウオの天ぷら
	ホタテ風味フライ		生姜メンチカツ		鶏団子のトマトソース		きのこ麻婆
	もやしと人参の炒め物		竹輪の青さマヨ炒め		大根の塩煮		ひじき煮
	カルボナーラパスタサラダ		大根と海藻の香味サラダ		彩りマカロニ		竹の子わかめ和え
	高野豆腐の煮物				ひじき煮		小松菜と玉ねぎのポン酢和え
ブロッコリーのみそマヨネーズ和え			炊き合わせ(こんにやく・人参)				
			ブロッコリーのカニカマあんかけ				
			もずくの酢の物				
金	アレルギー 小麦,卵,乳成分 Ⓢ 425 kcal Ⓢ 16.0 g Ⓢ 30.0 g Ⓢ 25.2 g Ⓢ 2.7 g	アレルギー 卵・乳成分・小麦 Ⓢ 465 kcal Ⓢ 15.8 g Ⓢ 28.6 g Ⓢ 35.8 g Ⓢ 2.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分 Ⓢ 497 kcal Ⓢ 14.3 g Ⓢ 31.2 g Ⓢ 40.4 g Ⓢ 2.9 g	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに Ⓢ 436 kcal Ⓢ 16.2 g Ⓢ 27.2 g Ⓢ 29.7 g Ⓢ 2.6 g			
週平均	エネルギー 411 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 422 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 435 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 475 kcal 塩分 3.6 g			

ちょっとひとこと

【カロリーサポート】さんが焼きとは、あじのたたきを香味野菜、味噌などと混ぜ、焼いた料理のことをいいます。【おかず】鶏ときのこのバター醤油風味炒めはバター醤油の香ばしい風味が食欲をそそります。【食べごたえ】かれいを油で揚げ、程よい酸味の甘酢あんをかけました。【あじわい】ホッケの照り焼は、あじわいコース専用メニューです。ほどよく脂がのっています。【いろいろ】カレイの塩昆布あんかけは塩昆布の旨味を感じられる一品です。

【お弁当】タチウオの煮付けは醤油、砂糖をベースにやさしい味付けに仕立てました。【カロリーサポート】韓国料理の定番料理《プルコギ》を再現しました。甘辛い味付けでご飯がすすみます。【おかず】天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ)はお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコク深いオイスターソースで炒めました。【いろいろ】豚の香味だれがけはこんにやくと生姜をきかせたたれが決め手です。

【お弁当】鶏天はお好みで抹茶塩をかけてお召し上がりください。【やわらか】アジの塩焼は、低温でじっくり焼き上げております。【カロリーサポート】脂ののったほっけをシンプルに塩焼きにしました。【おかず】カツカレーはボリューム満点の人気メニューです。【食べごたえ】エビフライ、白身フライ、クリーミーコロッケを盛り合わせました。添付のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】アジのみそ幽庵焼きは柚子の風味を感じられる一品です。

【お弁当】アジの塩麹焼きは塩麹の旨味が決め手です。【カロリーサポート】豚肉、玉葱、ごぼう、いんげんを中華味噌で味付けしました。【おかず】サワラの塩麹焼きは塩麹の旨味を感じられる一品です。【食べごたえ】マスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。【あじわい】アサリとほうれん草の玉子とじは、新メニューです。アサリのうま味をいかした優しい味付けです。【いろいろ】牛のオイスター炒めはオイスターの風味が食欲をそそります。

【お弁当】豚の生姜焼きは人気メニューです。【カロリーサポート】白身魚のフライに、濃厚なビスクソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。【おかず】牛皿風は人気メニューです。【食べごたえ】豚肉、野菜が入ったハヤシソースは、ご飯にかけてもおいしくお召し上がりいただけます。【あじわい】タラの洋風南蛮漬は、タラのフライに玉ねぎ・パプリカのマリネをのせたさっぱりとしたメニューです。【いろいろ】タチウオの天ぷらは醤油、みりん、生姜で下味をつけたタチウオをカラッと揚げました。

お召し上がり方

- ①レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください
- ②「500w・2分前後」が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。
- ③肉類、魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。
- ④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを防ぐため、フタをしたままでもレンジできます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。
- ⑤色のついたカップ(白カップ以外)に入った酢の物・サラダなどは、取り出しレンジしてください。(お好みでレンジしても召し上がれます)
- ⑥白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- ⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- ⑧肉や魚の骨にご注意ください。
- ⑨お食事後の容器は、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。
- ⑩「返却不要」の容器は回収はしておりませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

★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します。

