



No.

14

# コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いす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。

| 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                                           |
| 4/3月            | エビのマヨソース添え                                    | ※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。<br><br>お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。<br>(お弁当コースは150g)<br>(おかずの量も同じです。) | タラの照り焼                                        | 豚しゃぶ                                          | 根菜入りつくねハンバーグ                                  |
|                 | 豆腐の肉味噌                                        |                                                                                                      | 小松菜とあげの煮物                                     | かぼちゃコロッケ                                      | お魚厚揚げの煮物                                      |
|                 | なます                                           |                                                                                                      | 大根のからし和え                                      | チンゲン菜の生姜浸し                                    | つきこんにゃくのたらこ煮                                  |
|                 | たらこスパゲティ                                      |                                                                                                      | じゃがいものトマトソース煮                                 | 白菜とツナの煮物                                      | 紅あずまのサラダ                                      |
| 4/4月            | ご飯                                            |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
|                 | アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび                             |                                                                                                      | アレルギー 小麦・卵                                    | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 卵・乳成分・小麦                                |
|                 | Ⓢ 446 kcal Ⓢ 14.8 g Ⓢ 11.7 g Ⓢ 68.5 g Ⓢ 1.3 g |                                                                                                      | Ⓢ 169 kcal Ⓢ 13.6 g Ⓢ 3.2 g Ⓢ 22.4 g Ⓢ 1.9 g  | Ⓢ 351 kcal Ⓢ 12.4 g Ⓢ 22.3 g Ⓢ 24.5 g Ⓢ 1.5 g | Ⓢ 228 kcal Ⓢ 9.5 g Ⓢ 7.9 g Ⓢ 29.1 g Ⓢ 1.9 g   |
|                 |                                               |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
| 4/4月            | 鶏の照り焼き                                        |                                                                                                      | 鶏のソテーとレモン醤油パスタ                                | 八宝菜                                           | 白身魚の甘酢あんかけ                                    |
|                 | はもしんじょ                                        |                                                                                                      | 大根の塩煮                                         | 鶏団子の甘酢あんかけ                                    | 豚肉と野菜の粒マスタード炒め                                |
|                 | オクラとなめこのさっぱり和え                                |                                                                                                      | きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え                               | 昆布豆                                           | 里芋の青さ風味                                       |
|                 | ひじき煮                                          |                                                                                                      | ほうれん草とじゃがいものソテー                               | 切干大根の胡麻ポン酢炒め                                  | 魚肉ソーセージのサラダ                                   |
| 4/4月            | ご飯                                            |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
|                 | アレルギー 小麦、卵、乳成分                                |                                                                                                      | アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ                             | アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ                             | アレルギー 卵・小麦                                    |
|                 | Ⓢ 535 kcal Ⓢ 23.4 g Ⓢ 19.3 g Ⓢ 62.9 g Ⓢ 2.9 g |                                                                                                      | Ⓢ 308 kcal Ⓢ 15.0 g Ⓢ 19.9 g Ⓢ 15.3 g Ⓢ 2.2 g | Ⓢ 255 kcal Ⓢ 11.1 g Ⓢ 10.6 g Ⓢ 29.8 g Ⓢ 2.3 g | Ⓢ 294 kcal Ⓢ 14.8 g Ⓢ 13.3 g Ⓢ 28.2 g Ⓢ 1.9 g |
|                 |                                               |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
| 4/5月            | ホキの野菜あんかけ                                     |                                                                                                      | イワシの竜田揚げ                                      | 牛肉の炒め物                                        | 天ぷら(天つゆ付)                                     |
|                 | 豆腐のチキン揚げ                                      |                                                                                                      | 玉子焼                                           | 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】                               | チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物                                 |
|                 | うぐいす豆                                         |                                                                                                      | うずら豆                                          | 大根の赤しそふりかけ和え                                  | がんもの煮物                                        |
|                 | ツナと白菜煮                                        |                                                                                                      | チンゲン菜と切干大根の煮物                                 | ほうれん草とじゃがいものソテー                               | きゅうりとわかめの酢の物                                  |
| 4/5月            | おにぎり(ひじきご飯・しそご飯)                              |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
|                 | アレルギー 小麦、卵、乳成分                                |                                                                                                      | アレルギー 小麦・卵・エビ                                 | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 乳成分・小麦・えび                               |
|                 | Ⓢ 495 kcal Ⓢ 22.1 g Ⓢ 10.5 g Ⓢ 75.5 g Ⓢ 3.0 g |                                                                                                      | Ⓢ 215 kcal Ⓢ 11.7 g Ⓢ 9.7 g Ⓢ 19.6 g Ⓢ 2.1 g  | Ⓢ 275 kcal Ⓢ 11.3 g Ⓢ 13.2 g Ⓢ 23.9 g Ⓢ 2.2 g | Ⓢ 289 kcal Ⓢ 10.5 g Ⓢ 18.2 g Ⓢ 21.0 g Ⓢ 1.9 g |
|                 |                                               |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
| 4/6月            | カツとじ煮                                         |                                                                                                      | 牛肉柳川風                                         | 白身魚(ホキ)の天ぷら                                   | マーボー豆腐                                        |
|                 | スープ餃子                                         |                                                                                                      | 炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】                              | 炊き合わせ【がんも・チンゲン菜・人参】                           | 海鮮しゅうまい                                       |
|                 | わかめの和え物                                       |                                                                                                      | かぼちゃサラダ                                       | 大根なます                                         | れんこん金平                                        |
|                 | 炊き合わせ(がんも・人参)                                 |                                                                                                      | もやしと人参の煮浸し                                    | 玉ねぎのおかか炒め                                     | もやしとザーサイの和え物                                  |
| 4/6月            | ご飯                                            |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
|                 | アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび                             |                                                                                                      | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 小麦・卵                                    | アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに                          |
|                 | Ⓢ 448 kcal Ⓢ 13.9 g Ⓢ 11.3 g Ⓢ 70.3 g Ⓢ 2.0 g |                                                                                                      | Ⓢ 263 kcal Ⓢ 9.5 g Ⓢ 14.9 g Ⓢ 22.8 g Ⓢ 1.7 g  | Ⓢ 237 kcal Ⓢ 12.0 g Ⓢ 13.6 g Ⓢ 16.6 g Ⓢ 1.7 g | Ⓢ 324 kcal Ⓢ 9.8 g Ⓢ 18.5 g Ⓢ 29.7 g Ⓢ 2.4 g  |
|                 |                                               |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
| 4/7月            | アジの照り焼き                                       |                                                                                                      | アカウオの煮つけ                                      | マーボー豆腐                                        | ホキのレモンマヨソース                                   |
|                 | 黒酢肉団子                                         |                                                                                                      | 春雨と高菜の炒め物                                     | 玉子のカニカマあんかけ                                   | すき焼き風コロッケ                                     |
|                 | もやしのマヨ和え                                      |                                                                                                      | きゅうりとちくわの胡麻酢和え                                | ちくわのマヨ和え(青さ)                                  | スクランブルエッグ                                     |
|                 | ピーマンのおかか浸し                                    |                                                                                                      | こんにゃくと大根菜の胡麻和え                                | じゃがいもの梅和え                                     | 大根と海藻の香味サラダ                                   |
| 4/7月            | ご飯                                            |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
|                 | アレルギー 小麦、卵、乳成分                                |                                                                                                      | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ                             | アレルギー 卵・乳成分・小麦                                |
|                 | Ⓢ 488 kcal Ⓢ 21.4 g Ⓢ 10.5 g Ⓢ 73.6 g Ⓢ 2.1 g |                                                                                                      | Ⓢ 203 kcal Ⓢ 14.3 g Ⓢ 6.9 g Ⓢ 20.5 g Ⓢ 1.7 g  | Ⓢ 306 kcal Ⓢ 12.2 g Ⓢ 14.6 g Ⓢ 30.3 g Ⓢ 2.6 g | Ⓢ 269 kcal Ⓢ 14.7 g Ⓢ 13.4 g Ⓢ 22.6 g Ⓢ 2.2 g |
|                 |                                               |                                                                                                      |                                               |                                               |                                               |
| 週平均             | エネルギー 482 kcal 塩分 2.3 g                       |                                                                                                      | エネルギー 232 kcal 塩分 1.9 g                       | エネルギー 285 kcal 塩分 2.1 g                       | エネルギー 281 kcal 塩分 2.1 g                       |

※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。  
  
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)  
(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

| 冷凍おかずAセット 2食 1,120円(税込) 1食当560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 思い出の酢豚                                 | ② 鮭と鰯の煮合わせ                                    |
| カニ玉/あさりとキャベツのポンゴレ/ふかし芋/青梗菜のソテー           | 南瓜のそぼろあんかけ/蒟蒻の柚子味噌あん/ハムカツ/昆布の煮物               |
| アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに                        | アレルギー 小麦・乳成分・卵                                |
| Ⓢ 238 kcal Ⓢ 14.6 g Ⓢ 2.1 g              | Ⓢ 254 kcal Ⓢ 18.5 g Ⓢ 2.3 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 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物                    | ② さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース                      |
| 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      | 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        |
| アレルギー 小麦・卵                               | アレルギー 小麦・乳成分                                  |
| Ⓢ 358 kcal Ⓢ 21.6 g Ⓢ 2.0 g              | Ⓢ 375 kcal Ⓢ 23.8 g Ⓢ 2.8 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 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ                          | ② カレイの煮付け                                     |
| おくらのおひたし/ほうれん草のソテー/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物 | なすの揚げびたし/ジャーマンポテト/ほうれん草と切干大根のごましょうゆ/いんげんのおひたし |
| アレルギー 小麦                                 | アレルギー 小麦・乳成分・卵                                |
| Ⓢ 219 kcal Ⓢ 14.4 g Ⓢ 1.6 g              | Ⓢ 250 kcal Ⓢ 15.3 g Ⓢ 1.9 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

- Ⓢ エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
炭水化物  
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 アレルゲンは特定7品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに)です。  
④ アレルゲン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                 |
| 4/3             | サバの煮付け                                        |                                               | 味噌ヒレカツ                                        |                                               | 白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ     |                    | 牛皿風                 |
|                 | 大根の中華そぼろあん                                    |                                               | ごぼう天と野菜つみれの煮物                                 |                                               | 豚肉と大根の炒め煮          |                    | カニのふわふわ豆腐           |
|                 | こつぶあげの玉子とじ                                    |                                               | ほうれん草の玉子とじ                                    |                                               | 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 |                    | 切干大根の煮物             |
|                 | ピーマンのおかか浸し                                    |                                               | 大根サラダ                                         |                                               | ちくわのマヨ和え(青さ)       |                    | バジルポテトサラダ           |
|                 | 筍の土佐煮                                         |                                               |                                               |                                               | お麩と小松菜のあっさり煮       |                    | 雷こんにやく              |
|                 | ずいきの田舎煮                                       |                                               |                                               |                                               |                    |                    | こつぶあげ煮              |
|                 |                                               |                                               |                                               |                                               |                    |                    | きのことれんこんの梅和え        |
| 月               | アレルギー 小麦,卵,乳成分                                | アレルギー 卵・小麦                                    | アレルギー 小麦・卵                                    | アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに                             |                    |                    |                     |
|                 | ⊕ 404 kcal ⊖ 18.2 g ⊕ 27.3 g ⊖ 17.8 g ⊖ 2.0 g | ⊕ 391 kcal ⊖ 16.8 g ⊕ 22.2 g ⊖ 30.9 g ⊖ 2.6 g | ⊕ 392 kcal ⊖ 24.2 g ⊕ 21.0 g ⊖ 24.3 g ⊖ 2.7 g | ⊕ 439 kcal ⊖ 13.3 g ⊕ 24.1 g ⊖ 37.9 g ⊖ 2.6 g |                    |                    |                     |
| 4/4             | 牛肉のブラウンソース                                    |                                               | 豆腐ハンバーグのみぞれあん                                 |                                               | 豚の生姜焼              |                    | 天ぷら(エビ・筍・さつまいも・オクラ) |
|                 | ねぎ焼き                                          |                                               | 豚肉とピーマンの甘酢炒め                                  |                                               | エビぎょうざ・ウインナー       |                    | ナスの肉そぼろ             |
|                 | エリンギと玉葱炒め                                     |                                               | チンゲン菜のバター醤油炒め                                 |                                               | 白菜とあげの煮物           |                    | ピーマンともやしの炒め物        |
|                 | コーンポテトサラダ                                     |                                               | 紅あずまのサラダ                                      |                                               | 大根の赤しそふりかけ和え       |                    | 大根のてりやき風煮           |
|                 | 豆と甘辛じゃこ                                       |                                               |                                               |                                               | こんにやくのみそ炒め         |                    | キャベツの梅マヨネーズ和え       |
|                 | いんげんと昆布の和え物                                   |                                               |                                               |                                               |                    |                    | 高野豆腐の煮物             |
|                 |                                               |                                               |                                               |                                               |                    |                    | 山菜の煮物               |
| 火               | アレルギー 小麦,卵,乳成分                                | アレルギー 卵・乳成分・小麦                                | アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ                             | アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび                             |                    |                    |                     |
|                 | ⊕ 401 kcal ⊖ 9.7 g ⊕ 28.8 g ⊖ 28.1 g ⊖ 2.3 g  | ⊕ 412 kcal ⊖ 14.3 g ⊕ 20.5 g ⊖ 42.4 g ⊖ 2.9 g | ⊕ 397 kcal ⊖ 17.1 g ⊕ 24.3 g ⊖ 26.5 g ⊖ 3.0 g | ⊕ 400 kcal ⊖ 10.8 g ⊕ 20.4 g ⊖ 36.4 g ⊖ 3.5 g |                    |                    |                     |
| 4/5             | 八宝菜                                           |                                               | 天ぷら(天つゆ付)                                     |                                               | 煮サバ                |                    | 豚すき焼き               |
|                 | 豆腐入り照り焼きつくね                                   |                                               | 東村山黒焼きそば                                      |                                               | 蒸し鶏のサラダ            |                    | オムレツのアサリあんかけ        |
|                 | キャベツとあげの味噌マヨ炒め                                |                                               | スクランブルエッグ                                     |                                               | 春雨と高菜の炒め物          |                    | 里芋とベーコンの炒め物         |
|                 | パンプキンサラダ                                      |                                               | きゅうりとわかめの酢の物                                  |                                               | 人参のさっぱり和え          |                    | ナスの味噌がけ             |
|                 | なめこほうれん草のお浸し                                  |                                               |                                               |                                               | 蓮根とひじきの煮物          |                    | マカロニサラダ             |
|                 | なます                                           |                                               |                                               |                                               |                    |                    | 小松菜のごま和え            |
|                 |                                               |                                               |                                               |                                               |                    |                    | ブロッコリーのシーザーチーズ和え    |
| 水               | アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび                             | アレルギー 卵・小麦・えび                                 | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 小麦,卵,乳成分                                |                    |                    |                     |
|                 | ⊕ 436 kcal ⊖ 18.7 g ⊕ 29.5 g ⊖ 24.1 g ⊖ 3.4 g | ⊕ 403 kcal ⊖ 10.7 g ⊕ 23.9 g ⊖ 35.5 g ⊖ 2.4 g | ⊕ 407 kcal ⊖ 19.1 g ⊕ 25.4 g ⊖ 25.6 g ⊖ 2.3 g | ⊕ 530 kcal ⊖ 15.8 g ⊕ 34.1 g ⊖ 35.6 g ⊖ 3.0 g |                    |                    |                     |
| 4/6             | 鶏の南蛮たれがけ                                      |                                               | 飛騨牛コロッケ(ソース付)                                 |                                               | マーボー豆腐             |                    | カレイの甘酢あんかけ          |
|                 | いわしのつみれのトマトソース                                |                                               | 鶏と野菜の包み揚げ煮                                    |                                               | アサリとチンゲン菜の炒め物      |                    | ミートスパゲティ            |
|                 | きのこ麻婆                                         |                                               | 小松菜とツナの煮物                                     |                                               | ポテトサラダ(ハム入)        |                    | 炊き合わせ(がんも・椎茸・人参)    |
|                 | きんぴらこんにやく                                     |                                               | 魚肉ソーセージのサラダ                                   |                                               | 昆布豆                |                    | 大根とひじきの煮物           |
|                 | 炊き合わせ(がんも・ふき)                                 |                                               |                                               |                                               | ちくわとニラの炒め物         |                    | もやしの梅おかか和え          |
|                 | きゅうりとわかめの酢の物                                  |                                               |                                               |                                               |                    |                    | 菜の花とささみのマヨ和え        |
|                 |                                               |                                               |                                               |                                               |                    |                    | じゃがいもの旨煮            |
| 木               | アレルギー 小麦,卵,乳成分                                | アレルギー 卵・乳成分・小麦                                | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 小麦,卵,乳成分                                |                    |                    |                     |
|                 | ⊕ 424 kcal ⊖ 24.7 g ⊕ 26.1 g ⊖ 20.1 g ⊖ 4.0 g | ⊕ 509 kcal ⊖ 14.2 g ⊕ 29.3 g ⊖ 47.1 g ⊖ 2.5 g | ⊕ 404 kcal ⊖ 16.7 g ⊕ 18.5 g ⊖ 43.1 g ⊖ 3.2 g | ⊕ 500 kcal ⊖ 20.3 g ⊕ 21.6 g ⊖ 57.2 g ⊖ 2.7 g |                    |                    |                     |
| 4/7             | 白身魚(メルルーサ)の西京焼き                               |                                               | メルルーサの照り焼き                                    |                                               | ブリの照り焼             |                    | エビのクリームコロッケ         |
|                 | ジャージャー麺風                                      |                                               | 生姜メンチカツ                                       |                                               | ミンチカツ              |                    | 豚のブルコギ              |
|                 | 小松菜と椎茸の煮浸し                                    |                                               | 菜の花と油揚げのおひたし                                  |                                               | 菜の花の玉子とじ           |                    | 豆腐の肉味噌              |
|                 | ごぼうサラダ                                        |                                               | カリフラワーと玉子のサラダ                                 |                                               | ひじきの白和え            |                    | 麩の玉子とじ煮             |
|                 | ピーマンと人参のスタミナ炒め                                |                                               |                                               |                                               | じゃがいもの梅和え          |                    | きのこ金平               |
|                 | ひじきの和え物                                       |                                               |                                               |                                               |                    |                    | オクラとわかめの青じそ和え       |
|                 |                                               |                                               |                                               |                                               |                    |                    | 白菜と揚げの煮浸し           |
| 金               | アレルギー 小麦,卵,乳成分                                | アレルギー 卵・乳成分・小麦                                | アレルギー 小麦・卵・乳成分                                | アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび,かに                          |                    |                    |                     |
|                 | ⊕ 364 kcal ⊖ 17.3 g ⊕ 23.6 g ⊖ 21.7 g ⊖ 2.7 g | ⊕ 384 kcal ⊖ 21.7 g ⊕ 19.4 g ⊖ 30.3 g ⊖ 2.7 g | ⊕ 407 kcal ⊖ 20.5 g ⊕ 20.5 g ⊖ 35.4 g ⊖ 2.5 g | ⊕ 444 kcal ⊖ 19.2 g ⊕ 17.1 g ⊖ 36.4 g ⊖ 3.2 g |                    |                    |                     |
| 週平均             | エネルギー 406 kcal 塩分 2.9 g                       | エネルギー 420 kcal 塩分 2.6 g                       | エネルギー 401 kcal 塩分 2.7 g                       | エネルギー 463 kcal 塩分 3.0 g                       |                    |                    |                     |

## ちょっとひとこと

【お弁当】エビのマヨソース添えは人気メニューです。【カロリーサポート】ごぼうやれんこんの食感が楽しめるつくねハンバーグです。【おかず】筍の土佐煮は季節限定メニューです。【食べごたえ】柔らかいヒレカツに、八丁味噌を使用したソースをかけました。【あじわい】白身魚(ホキ)の甘酢あんかけの甘酢は、黒酢を使用しコクを出しました。【いろいろ】牛皿風はだしをきかせた味付けで食欲をそそります。

【おかず小】鶏のソテーとレモン醤油パスタは、パスタに紅エビとキャベツを使用し彩り豊かに仕上げました。【カロリーサポート】たらのから揚げに、野菜入りのまろやかな甘酢あんをかけました。【おかず】牛肉のブラウンソースはコクとうま味が食欲をそそります。【食べごたえ】玉葱、枝豆、ひじきなどが入った具だくさんの豆腐ハンバーグにみぞれあんをかけました。

【おかず小】イワシの竜田揚げは、小骨が残っている可能性がありますので注意してお召し上がり下さい。【カロリーサポート】エビ天、かぼちゃ天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】八宝菜はオイスターの風味が食欲をそそります。【食べごたえ】エビ天、かき揚げ、ナス天を盛り合わせました。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。

【カロリーサポート】中華料理の定番《マーボー豆腐》です。程よい辛さで食べやすいです。【おかず】鶏の南蛮たれがけは焼いた鶏肉にさっぱりとしたあんをかけました。【食べごたえ】牛肉の旨味が感じられる大きなコロッケです。添付のソースをかけてお召し上がりください。【あじわい】アサリとチンゲン菜の炒め物は、アサリの旨味をいかし、あっさりとした味に仕上げました。

【やわらか】じゃがいもの梅和えは、一口大のじゃがいもに梅風味のソースを和えたさっぱりとした和え物です。【カロリーサポート】白身魚のホキに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。【おかず】白身魚(メルルーサ)の西京焼きは白みそをベースにやさしい味付けに仕立てました。【食べごたえ】淡泊な身に甘辛い味付けが良く合います。【いろいろ】エビクリームコロッケは中のクリームがとろけます。

## 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「食べごたえ4品」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。

