

No. 14 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 ご面倒な方はご記入されなくても結構です。
 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…5 まあおいしい…4 ふつう…3 あまりおいしくない…2 おいしくない…1)

★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。

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。

月	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	
4/6月		ミックスフライ(エビフライ・イカカツ)	小麦、卵、えび	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。 (おかずの量も同じです。)		牛すき焼き煮	小麦		ミックスフライ	小麦・卵・乳・エビ	
		豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	小麦			磯辺玉子焼	小麦・卵		お麩の玉子とじ	小麦・卵	
		枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳			さつまいものさっぱりサラダ	卵		卵の花	小麦	
		人参とツナの金平	小麦			キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦	
		ご飯									
⊕ 566 kcal た 17.9 g 脂 20.2 g 炭 78.3 g カ 42 mg 塩 1.9 g				⊕ 236 kcal た 12.1 g 脂 10.7 g 炭 21.6 g カ 78 mg 塩 2.8 g				⊕ 388 kcal た 10.6 g 脂 23.7 g 炭 33.1 g カ 64 mg 塩 1.5 g			
4/7火		ビーフシチュー	小麦、乳			タラの洋風南蛮漬	小麦・乳		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵	
		豆腐とカニカマの玉子とじ	小麦、卵、乳		ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		
		きゅうりとちくわの酢の物	卵		キャベツとツナの中華風サラダ	小麦		うずら豆			
		和風スパゲティ	小麦		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		
		ご飯									
⊕ 465 kcal た 13.2 g 脂 11.4 g 炭 77.5 g カ 39 mg 塩 1.4 g				⊕ 348 kcal た 9.4 g 脂 21.7 g 炭 29.7 g カ 67 mg 塩 2.1 g				⊕ 261 kcal た 10.5 g 脂 13.3 g 炭 21.7 g カ 57 mg 塩 2.0 g			
4/8水		アジの味噌煮	小麦			豚しゃぶ	小麦・卵		アジの煮つけ	小麦	
		じゃがいものミートソースかけ	小麦、乳		野菜とあげのみそ煮	小麦		焼売	小麦・卵・エビ		
		干しエビとキャベツの塩昆布和え	小麦、乳、えび		ひじきの白和え	小麦		ポテトサラダ	卵		
		ひじき煮	小麦、乳		人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		
		五目ご飯	小麦								
⊕ 452 kcal た 21.1 g 脂 7.8 g 炭 68.5 g カ 104 mg 塩 3.5 g				⊕ 274 kcal た 13.1 g 脂 19.2 g 炭 11.6 g カ 68 mg 塩 1.7 g				⊕ 211 kcal た 16.1 g 脂 6.5 g 炭 22.8 g カ 61 mg 塩 1.9 g			
4/9木		豚の生姜焼き	小麦			タチウオの煮つけ	小麦		豆腐ハンバーグ	小麦	
		里芋のエビ包み揚げ	小麦、卵、乳、えび		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		カニカマ玉子焼	小麦・卵		
		茶花豆			大根なます			ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		
		小松菜と揚げの煮浸し			蓮根とミンチの炒め物	小麦・エビ		切干大根煮	小麦		
		ご飯									
⊕ 493 kcal た 18.4 g 脂 15.6 g 炭 73.5 g カ 64 mg 塩 2.4 g				⊕ 236 kcal た 12.8 g 脂 12.7 g 炭 16.2 g カ 51 mg 塩 1.9 g				⊕ 240 kcal た 14.9 g 脂 10.6 g 炭 21.2 g カ 213 mg 塩 2.8 g			
4/10金		サケの照り焼き	小麦、乳			酢鶏	小麦・卵・乳		サバの塩焼	小麦	
		鶏のきじ焼き	小麦、乳		マカロニサラダ	小麦・卵・乳		白菜とあげの煮物	小麦		
		野沢菜	小麦		昆布豆	小麦		大根の赤しそふりかけ和え			
		里芋スライス煮	小麦		チンゲン菜のお浸し	小麦		じゃがいものトマトソース煮	小麦		
		ご飯									
⊕ 548 kcal た 27.4 g 脂 11.3 g 炭 71.8 g カ 35 mg 塩 2.3 g				⊕ 419 kcal た 15.2 g 脂 29.5 g 炭 21.4 g カ 74 mg 塩 1.8 g				⊕ 261 kcal た 12.3 g 脂 16.0 g 炭 17.8 g カ 72 mg 塩 1.2 g			
週平均	エネルギー 505 kcal 塩分 2.3 g				エネルギー 303 kcal 塩分 2.1 g				エネルギー 272 kcal 塩分 1.9 g		

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
 た たんぱく質
 脂 脂質
 炭 炭水化物
 カ カルシウム
 塩 塩分

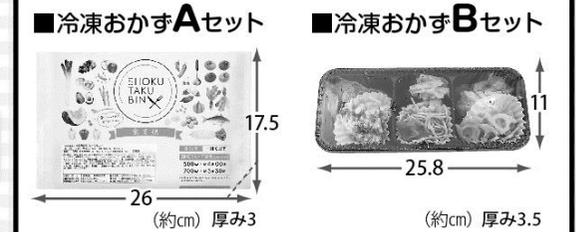
献立について
 ①栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合がありますので、目安としてお考えください。
 ②都合により献立を変更させていただくことがあります。

この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。

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。



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	餃子のカニあんかけ 豚肉と卵の中華炒め ささみと根菜の中華和え ツナとキャベツのカレー和え レッドキドニー甘煮 ⊕ 277 kcal た 19.5 g 脂 11.8 g 炭 23.0 g 塩 2.4 g アレルギー 小麦、乳、卵、かに
②	鰯の照焼き 豆腐の小海老あんかけ 小松菜とじゃこのお浸し 鶏肉と大根の和風煮 りんごとさつまいものコンポート ⊕ 191 kcal た 18.1 g 脂 6.4 g 炭 15.1 g 塩 1.4 g アレルギー 小麦、えび

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 ぐ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 18.1 g 脂 19.2 g 炭 25.1 g 塩 1.9 g 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 23.8 g 脂 17.3 g 炭 26.5 g 塩 2.8 g アレルギー 小麦、乳

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				
4/6月	サケの塩焼	小麦	豚角煮(煮玉子入)	小麦・卵・乳	ビーフカレー	小麦	【お弁当】ミックスフライは、添付のタルタルソースを付けてお召し上がりください。【おかず小】さつまいものさっぱりサラダは、新メニューです。酸味をかきさせることで、さっぱりと仕上げました。【やわらか】ミックスフライは、エビフライとかぼちゃコロッケです。【おかず】程よく脂ののったサケをじっくりと焼き上げました。【あじわい】豚角煮は人気メニューです。やわらかく、ごはんによく合う甘辛味です。【いろいろ】ビーフカレーは、よく混ぜてお召し上がりください。					
	蒸し鶏の炒め物	小麦	エビと野菜の塩炒め	小麦・エビ	お魚ソーセージマスタード炒め	小麦、卵						
	大根と椎茸の煮物	小麦	春雨と高菜の炒め物	小麦	豆腐の肉味噌	小麦						
	じゃがいもとピーマンの胡麻和え	小麦	きゅうりのレモンドレッシング和え		しゅうまいのチリソース	小麦、卵、乳、エビ、カニ						
	かぼちゃサラダ	卵	ごぼうとひじきの炒め物	小麦	柚子香りこんにやく	小麦						
	人参とツナの炒め物	小麦・卵			なます							
± 324 kcal た 19.9 g 脂 14.0 g 炭 32.6 g カ 84 mg 塩 2.0 g			± 316 kcal た 16.6 g 脂 16.7 g 炭 24.3 g カ 153 mg 塩 3.8 g			± 404 kcal た 10.5 g 脂 25.5 g 炭 33.0 g カ 167 mg 塩 3.9 g						
4/7火	肉じゃが	小麦	白身魚(ホキ)の天ぷら	小麦・卵	ホキの竜田揚げ	小麦、乳	【お弁当】ビーフシチューは、ワインの風味を少し加えた特製のソースを使用した絶品メニューです。【おかず小】タラの洋風南蛮漬は、タラのフライにパプリカなどのマリネをのせたさっぱりとしたメニューです。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、胡麻油が味のポイントです。【おかず】肉じゃがは、牛バラ肉を使用しています。【あじわい】白身魚(ホキ)の天ぷらは、添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】ホキの竜田揚げは、揚げたホキにだしの効いたあんが良く合います。					
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵	豚肉と白菜の煮物	小麦	牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳						
	キャベツとハムの炒め物	小麦・卵・乳	炊き合わせ【がんも・人参・わかめ】	小麦	ミートスパゲティ	小麦						
	チンゲン菜のお浸し	小麦	うずら豆		里芋煮	小麦						
	きゅうりのレモンドレッシング和え		人参とツナの炒め物	小麦・卵	ウインナーとアスパラのペッパー醤油	小麦、乳						
	切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ			菜の花とささみのマヨ和え	小麦、卵						
± 303 kcal た 11.8 g 脂 11.5 g 炭 39.0 g カ 147 mg 塩 3.8 g			± 480 kcal た 24.5 g 脂 25.8 g 炭 36.3 g カ 121 mg 塩 3.2 g			± 486 kcal た 29.9 g 脂 33.5 g 炭 41.6 g カ 105 mg 塩 2.5 g						
4/8水	カレイの煮つけ	小麦	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	豚焼肉	小麦	【お弁当】アジの味噌煮は白みそを使用し、まろやかな味に仕立てました。【おかず小】野菜とあげのみそ煮は、みその風味が野菜の甘味を引き出しています。【やわらか】アジの煮つけは、生姜を加え、すっきりと仕上げられています。【おかず】ぎょうざは、こんにく不使用です。【あじわい】デミグラスハンバーグは、赤ワイン入のソースを使用しています。【いろいろ】豚焼肉は豚肉を焼肉のたれで味つけし、食欲をそそります。					
	ぎょうざ・玉子焼	小麦・卵	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						
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳	ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳	人参とさつま揚げの煮物	小麦、卵、乳						
	あげと昆布の煮物	小麦	彩り野菜のマリネ	小麦・乳	枝豆と昆布の白和え	小麦、乳						
	キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵	蓮根ときくらげの炒め物	小麦	こんにやくのどて煮風	小麦、乳						
	大根の生姜煮	小麦			じゃがいもの和風煮	小麦、乳						
± 403 kcal た 17.4 g 脂 19.3 g 炭 40.4 g カ 130 mg 塩 3.5 g			± 410 kcal た 16.0 g 脂 23.6 g 炭 35.0 g カ 100 mg 塩 3.1 g			± 425 kcal た 19.8 g 脂 17.6 g 炭 44.3 g カ 149 mg 塩 4.9 g						
4/9木	ミンチカツ	小麦・卵・乳	サワラ西京焼	小麦	サワラの西京焼き	小麦	【お弁当】豚の生姜焼きは、たっぷりの生姜と酒、みりんを味付けをしました。【おかず小】蓮根とミンチの炒め物は、みそを使用し、しっかりとした味付けに仕上げられています。【やわらか】豆腐ハンバーグは、国産大豆を使用しています。【おかず】ミンチカツは、付け合わせの野菜のマリネと一緒に召し上がりいただくと、さっぱりとした後味です。【あじわい】サワラの西京焼は、他のコースより大きめのサワラを使用しています。【いろいろ】サワラの西京焼きは白みそを使用し、コクのある一品に仕上げました。					
	炊き合わせ【すり身団子・わかめ・人参】	小麦	牛ごぼう	小麦	コロッケ	小麦、乳						
	春雨と野菜の炒め物	小麦	白菜とあげの煮物	小麦	かぼちゃのカレーそば	小麦、乳、落花生						
	小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳	大根の赤しそふりかけ和え		マカロニサラダ	小麦、卵、乳						
	もやしとカニカマの酢の物	小麦・卵・カニ	玉ねぎのおかか炒め	小麦	ひじき煮	小麦、乳						
	野沢菜漬	小麦			春雨ときくらげの青じそ風味	小麦						
± 400 kcal た 12.7 g 脂 22.4 g 炭 39.5 g カ 111 mg 塩 3.6 g			± 409 kcal た 27.0 g 脂 21.8 g 炭 23.9 g カ 120 mg 塩 2.7 g			± 525 kcal た 24.7 g 脂 27.1 g 炭 46.4 g カ 114 mg 塩 2.7 g						
4/10金	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	鶏のサテーソース	小麦・卵	焼き鳥	小麦	【お弁当】サケの照り焼きは甘辛く味付けしているため、ご飯が進みます。【おかず小】酢鶏には、黒酢入りの甘酢あんをかけています。【やわらか】じゃがいものトマトソース煮は、数種類の野菜を煮込み、マイルドに仕上げました。【おかず】ホタテの和風炒めは、だしのきいた醤油味の味付けです。【あじわい】鶏のサテーソースは、一口大の鶏肉を醤油焼にし、胡麻風味のソースをかけております。【いろいろ】焼き鳥はみりんや白だし、砂糖などに漬け込んだ鶏肉をじっくりと焼き上げました。					
	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	カニのふわふわ豆腐・イカ煮	小麦・卵・カニ	白菜とイカの塩だれ炒め	小麦						
	大根と大根菜の煮物	小麦	カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵	なすの生姜醤油	小麦						
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	カニカマポテトサラダ	小麦、卵、乳						
	さつまいもの白和え		じゃがいもとピーマンの胡麻和え	小麦	さつまいもと椎茸の煮物	小麦、乳						
	黒豆	小麦			こんにやく金平	小麦						
± 325 kcal た 20.5 g 脂 9.5 g 炭 41.8 g カ 119 mg 塩 3.3 g			± 450 kcal た 25.4 g 脂 27.6 g 炭 23.7 g カ 132 mg 塩 2.3 g			± 511 kcal た 24.1 g 脂 31.9 g 炭 31.9 g カ 104 mg 塩 3.0 g						
週平均	エネルギー	351 kcal	塩分	3.2 g	エネルギー	413 kcal	塩分	3.0 g	エネルギー	470 kcal	塩分	3.4 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。

