

No. 15 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、翌週水曜日までにご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
ご注文例	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 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 / 13 月		牛のサルサソース仕立て		※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 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。)		カレイの煮つけ	小麦		肉じゃが	小麦
		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦、乳			炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		オムレツ	小麦・卵・乳
		カニカマの中華和え	小麦			大根の赤しそふりかけ和え			キャベツのサワー漬	
		たまごと野菜の炒め物	卵			ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳		わかめと椎茸の佃煮	小麦
		ご飯								
4 / 14 火		八宝菜(イカ)	小麦、乳			豚焼肉	小麦		タラの照り焼	小麦
		オムレツのミートソースがけ	小麦、卵、乳			豆腐のそぼろあんかけ	小麦		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳
		マカロニサラダ	小麦、卵			きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		青さの和サラダ	小麦・卵
		ひじきとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳			あげと昆布の煮物	小麦		白菜煮	小麦
		ご飯								
4 / 15 水		麻婆ナス	小麦、乳			イワシの竜田揚げ	小麦		豚の生姜焼	小麦・卵
		ふんわり天	小麦、卵、乳			カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		磯辺玉子焼	小麦・卵
		オクラの梅和え				うぐいす豆			ゆず大根	
		きのこ野菜のポン酢炒め	小麦			玉ねぎの塩炒め	小麦・乳		小松菜のお浸し	小麦
		ひじきご飯	小麦							
4 / 16 木		サワラの煮付け	小麦	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		肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳		アカウオの煮つけ	小麦
		豚の和風玉葱ソース	小麦、乳			小松菜とあげの煮物	小麦		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵
		春雨の酢の物				枝豆とコーンの白和え			さつまいもの白和え	
		金平こんにゃく	小麦			蓮根とひじきの煮物	小麦		キャベツとハムの塩炒め	小麦・卵・乳
		ご飯								
4 / 17 金		チキン南蛮	小麦、卵			サワラの西京焼	小麦		チキンカツ	小麦
		エビ餃子	小麦、卵、乳、エビ			焼売	小麦・卵・エビ		お麩のとろみ煮	小麦・エビ
		金時豆				かぼちゃサラダ	卵		昆布豆	小麦
		小松菜と人参の煮浸し				わかめと椎茸の佃煮	小麦		人参とツナの炒め物	小麦・卵
		ご飯								
週平均		エネルギー 519 kcal 塩分 2.8 g				エネルギー 260 kcal 塩分 2.1 g			エネルギー 252 kcal 塩分 2.0 g	

栄養表示
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム 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
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。

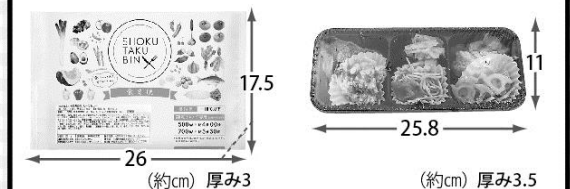
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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。

■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	豚肉と玉葱のふんわり卵とじ
	さんまの山椒焼き
	ツナポテト
	小松菜と豆もやしの和え物
	エノキのたらこ和え
エネルギー	205 kcal た 19.9 g 脂 6.7 g 炭 16.2 g 塩 1.9 g
アレルギー	小麦、乳、卵
②	いかとたらこのグラタン風
	炭火焼風鶏つくね
	豆もやしと人参のナムル
	小松菜のお浸し
	玉葱の中華風おかか和え
エネルギー	251 kcal た 15.2 g 脂 14.8 g 炭 14.4 g 塩 2.3 g
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	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ぽん酢和え
エネルギー	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
エネルギー	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

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		
4/13月		チンジャオロースー	小麦		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ			カレイの甘酢あんかけ	小麦、乳		【お弁当】牛のサルサソース仕立ては、ケチャップやサルサソースを使用し味付けをしています。【おかず小】ほうれん草とじゃがいものソテーは、バター風味に仕上げています。【やわらか】肉じゃがは、だしをきかせ薄めの味付けにしています。【おかず】アサリと大根の生姜煮は、アサリのうま味が 大根に染みんでいます。【あじわい】天ぷら盛合せは、エビ・カニ・かぼちゃ・ししとうです。【いろいろ】カレイの甘酢あんかけは、揚げたカレイに甘酢あんをかけたおすすめメニューです。
		アサリと大根の生姜煮	小麦		鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳			豚と野菜の炒め物	小麦、乳		
		キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		大根とあげの塩麹煮				厚揚げとピーマンのスタミナ炒め	小麦		
		ひじき煮	小麦		たたききゅうり	小麦			アスパラともやしの塩だれ炒め	小麦		
		ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		チンゲン菜としめじのお浸し	小麦			枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳		
		うの花とさつまいもの和え物							いんげんのごま和え	小麦		
									大根の煮物			
⚖ 451kcal た 21.3g 脂 24.8g 炭 36.3g カ 90mg 塩 2.6g				⚖ 331kcal た 14.6g 脂 14.6g 炭 35.8g カ 146mg 塩 2.9g				⚖ 511kcal た 21.6g 脂 30.1g 炭 39.8g カ 102mg 塩 3.1g				
4/14火		タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		肉じゃが	小麦			チーズINハンバーグ	小麦、卵、乳		【お弁当】八宝菜(イカ)は、イカ・豚肉・野菜などを中華味のタレで炒めたオススメメニューです。【おかず小】豚焼肉は、肩ロースを使用しています。【やわらか】青さの和サラダは、青さの風味をいかした和風のサラダです。【おかず】お麩のとりみ煮は、お麩と野菜をとりみのあるだてで煮込んだなめらか食感の煮物です。【あじわい】肉じゃがは、牛バラ肉を使用しています。【いろいろ】チーズINハンバーグは、割ると中からチーズがとろりと流れ出てきます。ソースと絡めてお召し上がりください。
		チキンのみそだれ	小麦・乳		豆乳揚げ出し	小麦・卵・乳			ホタテ風味フライ	小麦、卵		
		お麩のとりみ煮	小麦・エビ		春雨と野菜の炒め物	小麦			細切昆布煮	小麦		
		ゆず風味きんぴら	小麦		キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵			ほうれん草とコーンの炒め物	小麦、乳		
		きゅうりと大根の甘酢漬			若竹煮	小麦			エリンギと玉葱の塩ちゃんこ炒め	小麦		
		昆布豆	小麦						ささみとわかめの中華風和え物	小麦、卵		
									炊き合わせ(がんも・人参)			
⚖ 340kcal た 16.1g 脂 17.3g 炭 29.5g カ 69mg 塩 2.4g				⚖ 382kcal た 12.6g 脂 21.6g 炭 34.3g カ 78mg 塩 3.4g				⚖ 506kcal た 24.9g 脂 24.3g 炭 46.4g カ 124mg 塩 4.3g				
4/15水		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳		カレイの照り焼	小麦			アカウオの生姜煮	小麦		【お弁当】麻婆ナスは、豆板醤や甜麺醤をきかせ中華の旨味をだしました。【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】ゆず大根は、国産のゆず果汁を使用し、すっきりとした味に仕上げました。【おかず】デミグラスハンバーグに付け添えているポテトは、クリーミーでなめらかな食感です。【あじわい】カレイの照り焼は、あじわいコース専用メニューです。【いろいろ】アカウオの生姜煮は、生姜を効かせ甘辛く煮付けています。
		笹かま	小麦・卵		蒸し鶏のサラダ	小麦・卵			煮野菜のそぼろあんかけ	小麦		
		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦		炒り豆腐	小麦・卵			ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦、卵、乳		
		白菜煮	小麦		うぐいす豆				さつまいもサラダ	小麦、卵、乳		
		キャベツとツナの中華風サラダ	小麦		白菜と人参の煮物	小麦			ピーマンともやしの炒め物	小麦		
		若竹煮	小麦						わかめと玉葱の和え物	小麦、乳		
									人参しりしり	小麦、卵、乳		
⚖ 416kcal た 17.3g 脂 19.7g 炭 44.2g カ 111mg 塩 3.8g				⚖ 353kcal た 26.2g 脂 15.4g 炭 27.2g カ 119mg 塩 2.8g				⚖ 402kcal た 23.9g 脂 17.6g 炭 39.1g カ 86mg 塩 3.4g				
4/16木		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		揚げ鶏の玉ねぎソース	小麦			酢豚	小麦、卵		【お弁当】サワラの煮付けは、甘辛く煮付けたご飯がすすむ一品です。【おかず小】枝豆とコーンの白和えは、色合いが鮮やかです。【やわらか】さつま平天は、淡路島産の玉ねぎを使用しています。【おかず】白身魚(ホキ)の照り焼は、クセがなく、人気のメニューです。【あじわい】揚げ鶏の玉ねぎソースは、新メニューです。さっぱりとした玉ねぎソースをよくからめてお召し上がり下さい。【いろいろ】酢豚は、酸味の効かせた特製あんを使用しています。
		豚肉と玉ねぎの甘辛煮	小麦		イカとキャベツの炒め物	小麦			カニしゅうまい	小麦、卵、乳、かに		
		ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		なすのさっぱり和え	小麦			じゃがいもの麻婆ソースがけ	小麦、乳		
		ほうれん草の胡麻和え	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳			豆と甘辛じゃこ	小麦、卵		
		ひじきの白和え	小麦		あげと昆布の煮物	小麦			コーンマカロニサラダ	小麦、卵		
		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳						おくらのおかか和え	小麦		
									きのこ金平	小麦、乳		
⚖ 357kcal た 28.1g 脂 11.4g 炭 36.1g カ 175mg 塩 3.4g				⚖ 487kcal た 21.6g 脂 31.4g 炭 29.0g カ 89mg 塩 2.7g				⚖ 544kcal た 17.5g 脂 27.3g 炭 50.8g カ 79mg 塩 3.8g				
4/17金		鶏の竜田揚げ	小麦		煮サバ	小麦			サバの塩焼き			【お弁当】チキン南蛮は、添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【おかず小】かぼちゃサラダは、野菜の甘味をいかしたサラダで人気のメニューです。【やわらか】チキンカツは、添付のソースをかけてお召し上がり下さい。【おかず】エビしんじょうは、ふんわり香る桜エビの風味をお楽しみ下さい。【あじわい】程よく脂ののったサバを甘辛い煮つけにしました。【いろいろ】脂ののったサバをシンプルに塩焼きにしました。程よい塩味がサバの本来の味を引き立てます。
		エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ		合鴨スモーク	小麦			黒酢肉団子	小麦、卵、乳		
		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		磯辺玉子焼	小麦・卵			しょうが入り薩摩平天	小麦、卵		
		もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		せんまい漬	小麦			ずいきの田舎煮	小麦		
		せんまい漬	小麦		蓮根ときくらげの塩炒め	小麦			たまごの中華炒め	小麦		
		椎茸とピーマンの和風炒め	小麦・エビ						きゅうりとカニカマの酢の物	小麦		
									大根とじゃこのサラダ	小麦		
⚖ 449kcal た 21.8g 脂 24.5g 炭 34.6g カ 57mg 塩 3.1g				⚖ 464kcal た 23.3g 脂 31.2g 炭 22.9g カ 82mg 塩 3.5g				⚖ 490kcal た 23.6g 脂 27.8g 炭 34.8g カ 133mg 塩 2.3g				
週平均 エネルギー 403 kcal 塩分 3.1 g				週平均 エネルギー 403 kcal 塩分 3.1 g				週平均 エネルギー 491 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。

