

# No. 16 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。

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
------	-----------	---------	------------	---------	-------------

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 / 20 月		アカウオの中華煮	小麦	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)。		肉じゃが	小麦		サケの塩焼	小麦
		鶏と椎茸の旨煮	小麦、乳			キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵
		白菜ときくらげのさっぱり和え	小麦			きゅうりのレモンドレッシング和え			ちくわのレモンマヨ和え	卵
		ナスの生姜醤油和え	小麦			蓮根ときくらげの炒め物	小麦		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳
		ご飯								
⊕ 485 kcal た 28.3 g 脂 13.7 g 炭 57.5 g カ 57 mg 塩 1.0 g				⊕ 200 kcal た 6.2 g 脂 9.0 g 炭 25.3 g カ 40 mg 塩 1.9 g			⊕ 235 kcal た 13.2 g 脂 13.0 g 炭 16.0 g カ 51 mg 塩 1.4 g			
4 / 21 火		牛肉とこんにゃくの甘辛炒め	小麦		エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ		鶏のみそ煮	小麦・卵	
		ホタテのミネストローネ風			具入オムレツ	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵	
		黒豆	小麦		キャベツのあっさり和え	小麦		黒豆	小麦	
		さつま揚げと人参の炒め煮	小麦、卵、乳		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		人参とハムの炒め物	小麦・卵・乳	
		ご飯								
⊕ 506 kcal た 19.1 g 脂 10.3 g 炭 75.9 g カ 77 mg 塩 2.9 g				⊕ 308 kcal た 11.1 g 脂 19.9 g 炭 21.4 g カ 111 mg 塩 1.8 g			⊕ 231 kcal た 16.3 g 脂 10.0 g 炭 20.0 g カ 78 mg 塩 1.9 g			
4 / 22 水		サバの煮付け	小麦、乳		豚肉と大根の炒め煮	小麦		タチウオの天ぷら	小麦・卵	
		鶏ミンチとれんこん煮	小麦		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦		炊き合わせ【高野豆腐・ほうれん草・人参】	小麦	
		玉葱とツナの中華和え	小麦、乳		黒豆	小麦		かぼちゃサラダ	卵	
		ウインナーとアスパラのペッパー醤油	小麦、乳		若竹煮	小麦		大根の生姜煮	小麦	
		豆ご飯	小麦、乳							
⊕ 562 kcal た 20.6 g 脂 22.5 g 炭 62.0 g カ 43 mg 塩 3.0 g				⊕ 333 kcal た 14.2 g 脂 21.8 g 炭 17.4 g カ 40 mg 塩 1.4 g			⊕ 299 kcal た 11.3 g 脂 18.9 g 炭 20.5 g カ 85 mg 塩 2.3 g			
4 / 23 木		ポークカレー	小麦		煮サバ	小麦		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	
		豆腐揚げのきのこ生姜あん	小麦、乳		春雨と高菜の炒め物	小麦		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳	
		きゅうりとちくわの酢の物	卵		ゆず大根			せんまい漬	小麦	
		じゃがいもと昆布の炒り煮	小麦、乳		ニラ玉	小麦・卵		ゆず風味きんぴら	小麦	
		ご飯								
⊕ 493 kcal た 11.2 g 脂 14.7 g 炭 77.0 g カ 31 mg 塩 2.6 g				⊕ 325 kcal た 14.9 g 脂 21.2 g 炭 17.4 g カ 40 mg 塩 2.0 g			⊕ 323 kcal た 12.5 g 脂 19.6 g 炭 24.5 g カ 72 mg 塩 2.2 g			
4 / 24 金		カレイの甘酢あんかけ	小麦		鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳		八宝菜	卵・エビ	
		焼き餃子	小麦、卵、乳		白菜とあげの煮物	小麦		鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	
		タラモサラダ	小麦、卵、乳		卵の花のマヨサラダ	小麦・卵・乳		ひじきの白和え	小麦	
		炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)			チンゲン菜のお浸し	小麦		チンゲン菜のお浸し	小麦	
		ご飯								
⊕ 587 kcal た 17.3 g 脂 17.4 g 炭 87.4 g カ 68 mg 塩 1.9 g				⊕ 365 kcal た 14.9 g 脂 24.4 g 炭 19.7 g カ 99 mg 塩 1.7 g			⊕ 207 kcal た 10.3 g 脂 9.2 g 炭 21.7 g カ 131 mg 塩 2.0 g			
週平均	エネルギー 527 kcal 塩分 2.3 g				エネルギー 306 kcal 塩分 1.8 g			エネルギー 259 kcal 塩分 2.0 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    ⊕ 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。

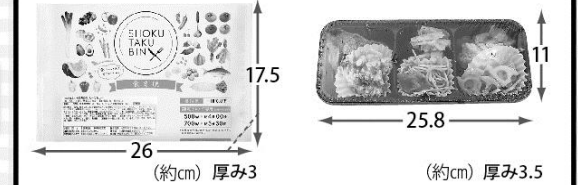
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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	牛肉のXO醤炒め とろーり卵とツナキャベツ 金平ポテト カリフラワーのひき肉あんかけ りんごのチーズクリームソース ⊕ 214 kcal た 11.9 g 脂 11.1 g 炭 16.8 g 塩 2.2 g アレルギー 小麦、乳、卵、えび
②	鮪(マグロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ 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 ⊕ 254 kcal た 18.5 g 脂 11.0 g 炭 20.3 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	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め 冬瓜の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー ⊕ 340 kcal た 20.6 g 脂 13.5 g 炭 32.3 g 塩 2.3 g アレルギー 小麦、乳、卵、かに
②	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃのかに風味あんかけ 小松菜のおひたし いんげんの白和え 切干大根のケチャップ煮 ⊕ 296 kcal た 14.1 g 脂 14.3 g 炭 30.2 g 塩 1.7 g アレルギー 小麦、乳、卵、かに

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	
4/20 月	アカウオの煮つけ	小麦	牛丼風煮物	小麦	鶏肉のトマトソースがけ	小麦	【お弁当】アカウオの中華煮は、オイスターソースや生姜の香りが食欲をそそります。【おかず小】肉じゃがは、だしを効かせ薄味に仕上げました。【やわらか】ちくわのレモンマヨ和えは、レモンの香りが爽やかなサラダです。【おかず】春雨と高菜の炒め物は、高菜のうま味と塩味をいかした味付けです。【あじわい】牛丼風煮物は、牛バラ肉を使用しています。【いろいろ】鶏肉のトマトソースがけは、鶏の旨味とトマトソースの程良い酸味が良く合います。		
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	笹かま・カニカマ玉子焼	小麦・卵	山芋と海鮮のとろっと焼き	卵			
	春雨と高菜の炒め物	小麦	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳	雷こんにやく	小麦			
	白菜とツナの煮物	小麦・乳	三色なます		ごぼうの白和え	小麦、卵			
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵	じゃがいものトマトソース煮	小麦	コーンポテトサラダ	小麦、卵、乳			
	蓮根とひじきの煮物	小麦			きのこのバター醤油風味	小麦、乳			
⊕ 423 kcal た 19.9 g 脂 18.9 g 炭 38.0 g カ 84 mg 塩 2.7 g			⊕ 480 kcal た 21.0 g 脂 29.0 g 炭 31.1 g カ 72 mg 塩 4.3 g			⊕ 479 kcal た 19.7 g 脂 26.4 g 炭 51.7 g カ 80 mg 塩 3.9 g			
4/21 火	牛肉柳川風	小麦	タラのレモンクリーミーソース	小麦・卵・乳	サケの照り焼き	小麦、乳	【お弁当】牛肉とこんにやくの甘辛炒めは、醤油、砂糖をベースに味付けています。【おかず小】エビマヨは、マヨたれをよくからめてお召し上がり下さい。【やわらか】人参とハムの炒め物は、醤油ベースのあっさりとした味付けです。【おかず】牛肉柳川風は、赤身肉を使用しております。【あじわい】タラのレモンクリーミーソースは、ソースにレモンの風味を加えることで、さっぱりとした味わいに仕上がっています。【いろいろ】サケの照り焼きは、甘辛のソースがサケと良く合うメニューです。		
	海鮮しゅうまい	小麦	蒸し鶏の甘酢炒め	小麦	豚肉とれんこんの炒め物	小麦			
	炒り豆腐	小麦・卵	小松菜とあげの煮物	小麦	春雨と野菜の味噌風味炒め	小麦、乳			
	キャベツとほうれん草のしそひじき和え	小麦	人参のさっぱり和え		コールスローサラダ	卵			
	三色なます		大根の旨煮	小麦	加賀揚げ	小麦、卵			
	うぐいす豆				野菜ナムル				
⊕ 325 kcal た 14.8 g 脂 11.1 g 炭 37.7 g カ 129 mg 塩 3.0 g			⊕ 363 kcal た 22.1 g 脂 17.6 g 炭 33.8 g カ 158 mg 塩 3.5 g			⊕ 422 kcal た 27.2 g 脂 22.1 g 炭 27.8 g カ 105 mg 塩 3.1 g			
4/22 水	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	豚肉のおろしポン酢がけ	小麦・卵	すき焼き	小麦、乳	【お弁当】サバの煮付けは、脂ののったサバをじっくりと煮付けました。【おかず小】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油が味の決め手です。【やわらか】チウオの天ぷらは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【おかず】ミックスフライは、エビ・イカ・白身魚のフライです。【あじわい】豚肉のおろしポン酢がけは、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】すき焼きは、野菜や牛肉、豆腐などを甘辛く味付けしました。		
	豚肉と大根の炒め煮	小麦	お好み揚げ	小麦・卵・乳	ふんわり揚げ	小麦、卵、乳			
	キャベツの中華炒め		ごぼうとこんにやくの炒め物	小麦	ちくわの田楽	小麦、乳			
	じゃがいものトマトソース煮	小麦	ひじきの白和え	小麦	筍とこんにやくの高菜炒め	小麦			
	中華風卵の花	小麦	チンゲン菜のお浸し	小麦	わかめとなめこの和え物	小麦			
	わかめと椎茸の佃煮	小麦			いんげんのからし和え	小麦			
⊕ 544 kcal た 16.9 g 脂 35.6 g 炭 37.8 g カ 66 mg 塩 2.3 g			⊕ 473 kcal た 23.2 g 脂 29.9 g 炭 27.6 g カ 125 mg 塩 3.9 g			⊕ 425 kcal た 13.2 g 脂 26.9 g 炭 34.0 g カ 140 mg 塩 2.5 g			
4/23 木	マーボー豆腐	小麦・乳	メヌケの煮つけ	小麦	ブリの唐揚げ おろしポン酢	小麦	【お弁当】ポークカレーは、豚肉や人参、じゃがいもなどが入っています。よく混ぜてお召し上がりください。【おかず小】程よく脂ののったサバを、甘辛く煮つけに仕上げました。【やわらか】ほうれん草とハムの炒め物は、バター風味の洋風の炒め物です。【おかず】マーボー豆腐は、山椒などの香辛料がきいた味わい深い味付けです。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース専用メニューです。【いろいろ】ブリの唐揚げおろしポン酢は、添付のポン酢でさっぱりとお召し上がりください。		
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳	麻婆豆腐	小麦、乳			
	野菜の炒りつけ	小麦	もやしチャンプルー	小麦・卵	切干大根の煮物	小麦、乳			
	炊き合わせ【なす・人参】	小麦	きゅうりとわかめの酢の物		小松菜ときのこのお浸し				
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	たまごサラダ	小麦、卵、乳			
	切干大根の胡麻ポン酢炒め	小麦			れんこんのごま煮	小麦、乳			
⊕ 365 kcal た 12.9 g 脂 19.8 g 炭 32.8 g カ 77 mg 塩 2.6 g			⊕ 343 kcal た 23.1 g 脂 12.6 g 炭 33.7 g カ 92 mg 塩 4.0 g			⊕ 405 kcal た 23.4 g 脂 21.5 g 炭 41.1 g カ 123 mg 塩 4.2 g			
4/24 金	アジの塩焼	小麦	ミンチカツ(デミグラス)	小麦・卵・乳	豚とキャベツのごまだれがけ	小麦、卵、乳	【お弁当】カレイの甘酢あんかけは、揚げたカレイに人参や木耳が入った甘酢あんをかけました。【おかず小】卵の花のマヨサラダは、卵の花にマヨネーズを加え、コクをプラスしています。【やわらか】鶏団子の甘酢あんかけは、黒酢を使用しております。【おかず】枝豆とコーンの白和えは、豆の緑とコーンの黄色が色鮮やかなメニューです。【あじわい】ポテトサラダ(ハム入)は、蒸したじゃがいもを使用していますので、いも本来の甘味が感じられます。【いろいろ】豚とキャベツのごまだれがけは新メニューです。		
	具入オムレツ・イカ煮	小麦・卵・乳	アサリとキャベツの生姜煮	小麦	ホタテのあんかけ焼きそば	小麦、乳			
	大根とあげの煮物	小麦	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳	白菜と揚げの煮浸し				
	小松菜のお浸し	小麦	昆布豆	小麦	昆布の子和え	小麦			
	枝豆とコーンの白和え		ゆず風味きんぴら	小麦	里芋とベーコンの炒め物	小麦、卵、乳			
	ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵			高野豆腐と南瓜の煮物				
⊕ 282 kcal た 26.3 g 脂 10.0 g 炭 19.9 g カ 161 mg 塩 3.3 g			⊕ 423 kcal た 12.8 g 脂 22.2 g 炭 44.3 g カ 98 mg 塩 3.4 g			⊕ 519 kcal た 26.6 g 脂 65.0 g 炭 36.7 g カ 193 mg 塩 4.2 g			
週平均	エネルギー 388 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 416 kcal 塩分 3.8 g		エネルギー 450 kcal 塩分 3.6 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。

