

No. 22 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。

| ご注文例 | 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 | 評価 | 献立名 | アレルギー |
| 6 / 1 月 | アカウオのみりん風味焼き | 小麦・乳 | | 牛すき焼き煮 | 小麦 | | アカウオの煮つけ | 小麦 | | アカウオの煮つけ | 小麦 |
| | 豚の和風玉葱ソース | 小麦・乳 | | 磯辺玉子焼 | 小麦・卵 | | 焼売 | 小麦・卵 | | 焼売 | 小麦・卵 |
| | ゆばと海藻のサラダ | 小麦 | | チンゲン菜の生姜浸し | 小麦 | | じゃがいもとハムの玉子サラダ | 小麦・卵・乳 | | じゃがいもとハムの玉子サラダ | 小麦・卵・乳 |
| | きのこのバター醤油風味 | 小麦・乳 | | ほうれん草とじゃがいものソテー | 小麦・卵・乳 | | ひじき煮 | 小麦 | | ひじき煮 | 小麦 |
| | ご飯 | | | | | | | | | | |
| ⚖ 493 kcal た 19.3 g 脂 17.9 g 炭 67.1 g カ 57 mg 塩 1.8 g | | | ⚖ 252 kcal た 12.8 g 脂 11.4 g 炭 23.5 g カ 95 mg 塩 2.7 g | | | ⚖ 223 kcal た 15.3 g 脂 8.6 g 炭 21.5 g カ 103 mg 塩 2.0 g | | | | | |
| 6 / 2 火 | 豚焼肉 | 小麦 | | アジの南蛮 | 小麦 | | 豚肉と小松菜の煮物 | 小麦・卵 | | 豚肉と小松菜の煮物 | 小麦・卵 |
| | ホキの磯辺フライ | 小麦 | | 大根と大根菜の煮物 | 小麦 | | カニカマ玉子焼 | 小麦・卵・乳 | | カニカマ玉子焼 | 小麦・卵・乳 |
| | オクラのなめたけ和え | 小麦 | | きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え | 卵 | | せんまい漬 | 小麦 | | せんまい漬 | 小麦 |
| | 白菜と揚げの煮浸し | | | 人参とツナの炒め物 | 小麦・卵 | | わかめと椎茸の佃煮 | 小麦 | | わかめと椎茸の佃煮 | 小麦 |
| | ご飯 | | | | | | | | | | |
| ⚖ 520 kcal た 21.6 g 脂 15.2 g 炭 72.4 g カ 84 mg 塩 2.8 g | | | ⚖ 226 kcal た 15.2 g 脂 9.4 g 炭 20.2 g カ 61 mg 塩 1.9 g | | | ⚖ 256 kcal た 15.5 g 脂 15.2 g 炭 14.4 g カ 187 mg 塩 2.2 g | | | | | |
| 6 / 3 水 | 八宝菜(イカ) | 小麦・乳 | | チンジャオロースー | 小麦 | | 白身魚(ホキ)の照り焼 | 小麦 | | 白身魚(ホキ)の照り焼 | 小麦 |
| | じゃがいものミートソースがけ | 小麦・乳 | | 炊き合わせ【玉子・わかめ】 | 小麦・卵 | | 豆腐のそぼろあんかけ | 小麦 | | 豆腐のそぼろあんかけ | 小麦 |
| | やわらかしそ昆布 | 小麦 | | キャベツの胡麻からし和え | 小麦・卵 | | かぼちゃサラダ | 卵 | | かぼちゃサラダ | 卵 |
| | 切干大根煮 | 小麦・乳 | | ゆず風味きんぴら | 小麦 | | ほうれん草と人参のお浸し | 小麦 | | ほうれん草と人参のお浸し | 小麦 |
| | チャーハン | 小麦・卵・乳 | | | | | | | | | |
| ⚖ 517 kcal た 21.3 g 脂 19.4 g 炭 62.3 g カ 74 mg 塩 4.3 g | | | ⚖ 294 kcal た 15.5 g 脂 18.3 g 炭 17.3 g カ 71 mg 塩 2.3 g | | | ⚖ 222 kcal た 18.5 g 脂 6.5 g 炭 23.1 g カ 75 mg 塩 2.3 g | | | | | |
| 6 / 4 木 | ハンバーグ おろしポン酢 | 小麦・卵・乳 | | サバの塩焼 | 小麦 | | チキンカツ | 小麦 | | チキンカツ | 小麦 |
| | カニ玉風オムレツ | 小麦・卵・乳 | | 白菜とあけの煮物 | 小麦 | | 大根と大根菜の煮物 | 小麦 | | 大根と大根菜の煮物 | 小麦 |
| | 黒豆 | 小麦 | | 大根の梅和え | | | さつまいもの白和え | | | さつまいもの白和え | |
| | パプリカのじゃこ炒め | 小麦・乳 | | ごぼうとひじきの炒め物 | 小麦 | | ねぎ玉 | 小麦・卵 | | ねぎ玉 | 小麦・卵 |
| | ご飯 | | | | | | | | | | |
| ⚖ 510 kcal た 17.8 g 脂 11.1 g 炭 86.4 g カ 64 mg 塩 3.0 g | | | ⚖ 266 kcal た 12.8 g 脂 17.6 g 炭 15.2 g カ 91 mg 塩 1.8 g | | | ⚖ 382 kcal た 13.2 g 脂 23.5 g 炭 27.9 g カ 60 mg 塩 2.3 g | | | | | |
| 6 / 5 金 | エビのクリームコロッケ | 小麦・卵・乳・えび・かに | | 肉団子のデミグラスソース | 小麦・卵・乳 | | 八宝菜 | 卵・エビ | | 八宝菜 | 卵・エビ |
| | 鶏の照り焼き | 小麦 | | キャベツとハムの炒め物 | 小麦・卵・乳 | | 鶏団子の甘酢あんかけ | 小麦・卵・乳 | | 鶏団子の甘酢あんかけ | 小麦・卵・乳 |
| | きゅうりとカニカマの酢の物 | 小麦 | | 昆布豆 | 小麦 | | 黒豆 | 小麦 | | 黒豆 | 小麦 |
| | 春雨の炒め物 | 小麦・卵・乳 | | チンゲン菜と切干大根の煮物 | 小麦 | | 玉ねぎとハムの炒め物 | 小麦・卵・乳 | | 玉ねぎとハムの炒め物 | 小麦・卵・乳 |
| | ご飯 | | | | | | | | | | |
| ⚖ 564 kcal た 17.4 g 脂 17.3 g 炭 80.4 g カ 79 mg 塩 1.8 g | | | ⚖ 276 kcal た 11.0 g 脂 11.3 g 炭 33.3 g カ 95 mg 塩 2.7 g | | | ⚖ 239 kcal た 11.9 g 脂 9.6 g 炭 27.4 g カ 85 mg 塩 1.8 g | | | | | |
| 週平均 エネルギー 521 kcal 塩分 2.7 g | | | 週平均 エネルギー 263 kcal 塩分 2.3 g | | | 週平均 エネルギー 264 kcal 塩分 2.1 g | | | | | |

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)
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。)
※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。

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

⚖ 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。

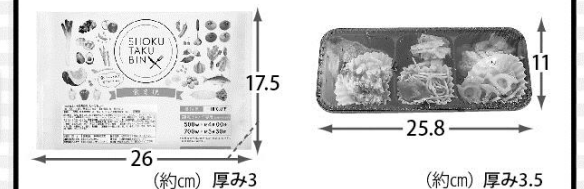
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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 | メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮 |
| | 海老団子の煮付 |
| | ゴーヤチャンプル |
| | 紫芋サラダ |
| ⚖ 388 kcal た 9.7 g 脂 19.3 g 炭 43.7 g 塩 2.4 g | |
| アレルギー 小麦、乳、卵、えび | |
| ② | カジキのふっくら焼き |
| | ジャーマンポテト |
| | いんげんと卵の和え物 |
| | 煮しめ |
| | 筍のおかか煮 |
| ⚖ 226 kcal た 19.7 g 脂 8.9 g 炭 17.1 g 塩 2.0 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 | さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 |
| | ジャーマンポテト |
| | キャベツとコーンの炒め物 |
| | もちふの玉子とじ |
| | おくらのごま和え |
| ⚖ 372 kcal た 20.3 g 脂 19.1 g 炭 27.4 g 塩 2.0 g | |
| アレルギー 小麦、乳、卵 | |
| ② | 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 |
| | く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 | |

| 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 | |
| 6/1月 | カレイの煮つけ | 小麦 | | 肉じゃが | 小麦 | | 焼き鳥 | 小麦 | 【お弁当】アカウオのみりん焼きは砂糖、みりん、だしなどに漬け込みふっくらと焼き上げました。【おかず小】ほうれん草とじゃがいものソテーは、バター風味の優しい味わいです。【やわらか】アカウオの煮つけは、生姜を加え甘辛く味付けしております。【おかず】鶏団子の甘酢あんかけは、黒酢を使用しコクとうま味を出しました。【あじわい】もやしのチリソース炒めは新メニューです。野菜のうま味を生かし、マイルドに仕上げました。【いろいろ】焼き鳥は鶏肉に甘辛ソースをかけて焼き上げました。 |
| | 鶏団子の甘酢あんかけ | 小麦・卵・乳 | | 豆乳揚げ出し | 小麦・卵・乳 | | ホタテの甘辛煮 | 小麦・卵・乳 | |
| | 小松菜とあげの煮物 | 小麦 | | 磯辺玉子焼 | 小麦・卵 | | 明石焼き | 小麦・卵 | |
| | ジャーマンポテト | 卵・乳 | | ゆず大根 | | | コーンポテトサラダ | 小麦・卵・乳 | |
| | 枝豆とコーンの白和え | | | もやしのチリソース炒め | 小麦・乳 | | ツナとクワイのハニーマスタード炒め | | |
| | 切干大根の胡麻ポン酢炒め | 小麦 | | | | | わかめの和え物 | 小麦 | |
| | | | | | | | ほうれん草と人参のお浸し | 小麦 | |
| ⚖ 360 kcal た 24.9 g 脂 10.4 g 炭 43.4 g カ 161 mg 塩 2.6 g | | | ⚖ 438 kcal た 17.1 g 脂 24.9 g 炭 35.4 g カ 99 mg 塩 3.9 g | | | ⚖ 457 kcal た 20.8 g 脂 20.5 g 炭 44.1 g カ 108 mg 塩 2.9 g | | | |
| 6/2火 | 焼肉 | 小麦 | | 天ぷら盛合せ | 小麦・卵・エビ・カニ | | 天ぷら(エビ、さつまいも、ししとう、かき揚げ) | 小麦・卵・乳・えび | 【お弁当】豚焼肉は豚ロース肉を焼肉のたれでしっかりと味付けしたご飯の進む一品です。【おかず小】アジの南蛮は、生姜などの香味野菜を加え、風味良く仕上げました。【やわらか】豚肉と小松菜の煮物は、甘味を抑え、すっきりとした味わいにしております。【おかず】焼肉は、牛赤身肉を使用しております。【あじわい】天ぷらは、エビ・カニ・カマ・かぼちゃ・ししとうの盛合せです。【いろいろ】天ぷらはお好みで別添の天つゆをかけてお召し上がりください。 |
| | 炊き合わせ【すり身団子・わかめ・人参】 | 小麦 | | 牛ごぼう | 小麦 | | 照焼きつくね | 小麦・卵・乳 | |
| | ニラ玉 | 小麦・卵 | | キャベツとハムの炒め物 | 小麦・卵・乳 | | こつぶ揚げの玉子とじ | 小麦・卵・乳 | |
| | 白菜とツナの煮物 | 小麦・乳 | | きゅうりと大根の甘酢漬 | | | 昆布の子和え | 小麦 | |
| | きゅうりのレモンドレッシング和え | | | わかめと椎茸の佃煮 | 小麦 | | いんげんのツナ和え | 小麦・卵・乳 | |
| | 竹の子の土佐煮 | 小麦 | | | | | コールスローサラダ | 卵 | |
| | | | | | | | 雷こんにゃく | 小麦 | |
| ⚖ 357 kcal た 22.3 g 脂 17.8 g 炭 27.9 g カ 86 mg 塩 2.4 g | | | ⚖ 380 kcal た 15.5 g 脂 19.4 g 炭 37.5 g カ 118 mg 塩 3.3 g | | | ⚖ 468 kcal た 24.3 g 脂 21.9 g 炭 50.3 g カ 80 mg 塩 2.8 g | | | |
| 6/3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 | | 牛すき焼き | 小麦・乳 | 【お弁当】八宝菜(イカ)は、隠し味にいたたオイスターソースの風味が食欲をそそります。【おかず小】チンジャオロースーは、ピーマンの風味と食感をお楽しみください。【やわらか】白身魚(ホキ)の照り焼は、低温でじっくりと焼き上げております。【おかず】ミックスフライは、エビ・白身魚(タラ)・イカのフライです。【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】牛すき焼きは、野菜や牛肉、豆腐などを甘辛く味付けしました。 |
| | 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 | 小麦 | | お好み揚げ | 小麦・卵 | | イカカツ | 小麦・卵 | |
| | ポテトサラダ(ハム入) | 小麦・卵・乳 | | 小松菜としめじのソテー | 小麦・卵・乳 | | 焼きそば | 小麦 | |
| | ごぼうとひじきの炒め物 | 小麦 | | 黒豆 | 小麦 | | 青のりポテトサラダ | 小麦・卵 | |
| | せんまい漬 | 小麦 | | 切干大根煮 | 小麦 | | たまご焼き | 小麦・卵・乳 | |
| | ほうれん草と人参のお浸し | 小麦 | | | | | もやしのマヨ和え | 小麦・卵・乳 | |
| | | | | | | | ひじきとベーコンの炒め物 | 小麦・卵・乳 | |
| ⚖ 555 kcal た 18.8 g 脂 31.5 g 炭 48.0 g カ 99 mg 塩 2.6 g | | | ⚖ 424 kcal た 22.6 g 脂 25.3 g 炭 27.4 g カ 122 mg 塩 3.2 g | | | ⚖ 461 kcal た 14.8 g 脂 29.6 g 炭 34.2 g カ 69 mg 塩 3.2 g | | | |
| 6/4木 | 根菜入鶏つくねバーグ | 小麦・卵・乳 | | ホッケの照り焼 | 小麦・乳 | | アジの味噌煮 | 小麦 | 【お弁当】ハンバーグおろしポン酢は、添付のおろしポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】大根の梅和えは、梅の香りがほんのり香る、さっぱりとした箸休めです。【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】根菜入鶏つくねバーグは、根菜の食感がアクセントになっています。【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。【いろいろ】アジの味噌煮は白みそでほんのり甘い味付けです。 |
| | エビと野菜の炒め物 | 小麦・エビ | | 豚肉の塩レモン炒め | | | 豚と野菜の甘辛炒め | 小麦・乳 | |
| | 大根と大根菜の煮物 | 小麦 | | 大根とあげの煮物 | 小麦 | | じゃがいものそぼろ煮 | 小麦・乳 | |
| | もやしと人参の煮浸し | 小麦・乳 | | じゃがいものサラダ | 小麦・卵・乳 | | 豆腐のナゲット | 小麦 | |
| | うずら豆 | | | ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え | 小麦 | | 切干大根のごま和え | 小麦・乳 | |
| | ねぎとあげの煮物 | 小麦・乳 | | | | | ナスの生姜かつお和え | 小麦・卵 | |
| | | | | | | | つきこんにゃくのたらこ煮 | 小麦 | |
| ⚖ 346 kcal た 21.7 g 脂 8.7 g 炭 46.1 g カ 160 mg 塩 3.3 g | | | ⚖ 320 kcal た 20.2 g 脂 16.5 g 炭 23.3 g カ 100 mg 塩 2.4 g | | | ⚖ 467 kcal た 25.9 g 脂 20.6 g 炭 38.8 g カ 90 mg 塩 4.2 g | | | |
| 6/5金 | ホタテの和風炒め | 小麦・エビ | | 鶏の唐揚げ | 小麦・卵・乳 | | 回鍋肉 | 小麦・乳 | 【お弁当】エビのクリームコロッケは、お箸で割ると中からたっぷりのクリームがでてきます。【おかず小】肉団子のデミグラスソースは、酸味をきかせることであっさりとした味わいに仕上げました。【やわらか】八宝菜は、野菜のうま味を生かし薄味に仕上げました。【おかず】ホタテの和風炒めは、醤油ベースの味付けで、ご飯が進みます。【あじわい】アサリと大根の生姜煮は、アサリのうま味が大根に染み入っています。【いろいろ】回鍋肉は、隠し味に味噌を使用し、コクのある一品に仕立てました。 |
| | ミンチカツ | 小麦・卵・乳 | | アサリと大根の生姜煮 | 小麦 | | オムレツのアサリあん | 小麦・卵・乳 | |
| | ちくわといんげんの玉子とじ | 小麦・卵 | | 炊き合わせ【玉子・わかめ・人参】 | 小麦・卵 | | 高野豆腐の煮物 | | |
| | ごぼうとこんにゃくの炒め物 | 小麦 | | キャベツの胡麻からし和え | 小麦・卵 | | ほうれん草としめじの生姜ポン酢和え | 小麦・乳 | |
| | 卵の花 | 小麦 | | 煮干しエビのバジルポテト | 小麦・エビ | | きゅうりとちくわの酢の物 | 卵 | |
| | 大根の生姜煮 | 小麦 | | | | | ごぼうのおかか煮 | 小麦 | |
| | | | | | | | さつまいものレモン煮 | 小麦・乳 | |
| ⚖ 385 kcal た 18.7 g 脂 17.5 g 炭 40.0 g カ 105 mg 塩 2.9 g | | | ⚖ 436 kcal た 21.6 g 脂 25.9 g 炭 29.2 g カ 132 mg 塩 2.9 g | | | ⚖ 394 kcal た 21.7 g 脂 18.0 g 炭 40.6 g カ 140 mg 塩 3.4 g | | | |
| 週平均 | エネルギー | 401 kcal 塩分 2.8 g | エネルギー | 400 kcal 塩分 3.1 g | エネルギー | 449 kcal 塩分 3.3 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。

