



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。

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	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン
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			
	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			
	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			
	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			
	ご飯										
	エネルギー 493 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 67.1 g カルシウム 57 mg 塩分 1.8 g			エネルギー 252 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.5 g カルシウム 95 mg 塩分 2.7 g			エネルギー 223 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.5 g カルシウム 103 mg 塩分 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			
	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			
	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			
	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			
	ご飯										
	エネルギー 520 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 84 mg 塩分 2.8 g			エネルギー 226 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.2 g カルシウム 61 mg 塩分 1.9 g			エネルギー 256 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.4 g カルシウム 187 mg 塩分 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			
	じゃがいものミートソースかけ	小麦・乳		炊き合せ【玉子・わかめ】	小麦・卵		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			
	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			
	チャーハン	小麦・卵・乳									
	エネルギー 517 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 62.3 g カルシウム 74 mg 塩分 4.3 g			エネルギー 294 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 17.3 g カルシウム 71 mg 塩分 2.3 g			エネルギー 222 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 23.1 g カルシウム 75 mg 塩分 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			
	カニ玉風オムレツ	小麦・卵・乳		白菜とあげの煮物	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				
	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			
	ご飯										
	エネルギー 510 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.4 g カルシウム 64 mg 塩分 3.0 g			エネルギー 266 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 15.2 g カルシウム 91 mg 塩分 1.8 g			エネルギー 382 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 60 mg 塩分 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			
	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			
	きゅうりとカニカマの酢の物	小麦		昆布豆	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			
	ご飯										
	エネルギー 564 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 80.4 g カルシウム 79 mg 塩分 1.8 g			エネルギー 276 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 95 mg 塩分 2.7 g			エネルギー 239 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 85 mg 塩分 1.8 g				
週平均	エネルギー 521 kcal 塩分 2.7 g			エネルギー 263 kcal 塩分 2.3 g			エネルギー 264 kcal 塩分 2.1 g				

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。

**栄養成分表示** 工 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るので、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。

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るので、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。

**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

■ 市原市まちなかアート  
■ 市原市まちなかアート



注意点

- ・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

レレゲン 小麦、乳、卵、えび	226 kcal	19.7 g	8.9 g	171 g	塊 2.0 g
② カジキのふくら焼き					
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					

アレルゲン 小麦、乳、卵

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

アルゲン 小麦、乳、卵	② 赤魚の天ぶら(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
工	348 kcal た 18.1 g 脂 19.2 g 炭 25.1 g 鹽 1.9 g

おかずコース 610円(税込)			あじわいコース 680円(税込)			いろどり8品コース 710円(税込)			ちょっとひとこと
評価	献立名	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	
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。【いろどり】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		
						コーヒー甘煮豆			
エネルギー 360 kcal カロリー 24.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 43.4 g ナトリウム 161 mg 塩分 2.6 g			エネルギー 438 kcal カロリー 17.1 g 脂質 24.9 g 炭水化物 35.4 g ナトリウム 99 mg 塩分 3.9 g			エネルギー 457 kcal カロリー 20.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 44.1 g ナトリウム 108 mg 塩分 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。【いろどり】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		
						オクラとカニカマの酢の物	小麦		
エネルギー 357 kcal カロリー 22.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 27.9 g ナトリウム 86 mg 塩分 2.4 g			エネルギー 380 kcal カロリー 15.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 37.5 g ナトリウム 118 mg 塩分 3.3 g			エネルギー 468 kcal カロリー 24.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 80 mg 塩分 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、隠し味にいれ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。【いろどり】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		
						つぼ漬	小麦		
エネルギー 555 kcal カロリー 18.8 g 脂質 31.5 g 炭水化物 48.0 g ナトリウム 99 mg 塩分 2.6 g			エネルギー 424 kcal カロリー 22.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 27.4 g ナトリウム 122 mg 塩分 3.2 g			エネルギー 461 kcal カロリー 14.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 34.2 g ナトリウム 69 mg 塩分 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。【いろどり】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		
	大根と大根葉の煮物	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		
						れんこんサラダ	小麦・卵・乳		
エネルギー 346 kcal カロリー 21.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 46.1 g ナトリウム 160 mg 塩分 3.3 g			エネルギー 320 kcal カロリー 20.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 23.3 g ナトリウム 100 mg 塩分 2.4 g			エネルギー 467 kcal カロリー 25.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 38.8 g ナトリウム 90 mg 塩分 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ています。【いろどり】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		
	卯の花	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		
						いんげんの白和え	小麦・乳		
エネルギー 385 kcal カロリー 18.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 40.0 g ナトリウム 105 mg 塩分 2.9 g			エネルギー 436 kcal カロリー 21.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 29.2 g ナトリウム 132 mg 塩分 2.9 g			エネルギー 394 kcal カロリー 21.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 40.6 g ナトリウム 140 mg 塩分 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。

