

No. 23 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	評価	献立名	アレルギー
6/8月		チキン南蛮	小麦、卵		アカウオの煮つけ	小麦		焼肉	小麦			
		煮野菜のそぼろあんかけ	小麦、乳		春雨と高菜の炒め物	小麦		オムレツ	小麦・卵			
		ささみとわかめの中華風和え物	小麦、乳		きゅうりと大根の甘酢漬			昆布豆	小麦			
		金平こんにやく	小麦		人参の胡麻みそ炒め	小麦・エビ		大根の生姜煮	小麦			
		ご飯										
Ⓡ 614 kcal た 18.6 g 脂 19.0 g 炭 88.9 g カ 31 mg 塩 2.5 g												
6/9火		アジの照り焼き	小麦		ミンチカツ	小麦・卵・乳		タラの揚げ出し	小麦・エビ			
		牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳		もやしチャンプルー	小麦・卵		小松菜とあげの煮物	小麦			
		コーヒー甘煮豆			ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		彩りマカロニ	小麦・卵			
		和風スパゲティ	小麦		じゃがいもとピーマンの胡麻和え	小麦		じゃがいものそぼろ煮	小麦			
		梅おかかご飯	小麦、乳									
Ⓡ 474 kcal た 24.9 g 脂 15.2 g 炭 80.2 g カ 67 mg 塩 4.1 g												
6/10水		牛とこんにやくの甘辛炒め	小麦、乳		八宝菜	小麦・エビ・カニ		豚しゃぶ	小麦・卵			
		お魚豆腐のきのこあんかけ	小麦、乳		ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		海鮮ハンバーグ	小麦・卵			
		たまごサラダ	小麦、卵、乳		うぐいす豆			チンゲン菜の生姜浸し	小麦			
		チャプチェ	小麦、乳		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦			
		ご飯										
Ⓡ 496 kcal た 15.1 g 脂 13.5 g 炭 71.2 g カ 57 mg 塩 2.3 g												
6/11木		サバの梅煮	小麦		肉じゃが	小麦		アジの塩焼	小麦			
		味噌カツ	小麦、乳		玉子焼	小麦・卵・乳		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵			
		いんげんのツナ和え	小麦、卵、乳		大根の赤しそふりかけ和え			さつまいものさっぱりサラダ	卵			
		細切昆布煮	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦		あげと昆布の煮物	小麦			
		ご飯										
Ⓡ 605 kcal た 21.1 g 脂 23.4 g 炭 72.3 g カ 57 mg 塩 2.5 g												
6/12金		回鍋肉	小麦、乳		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳			
		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦、乳		小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵			
		きゅうりとちくわの酢の物	卵		かぼちゃサラダ	卵		卵の花	小麦			
		炊き合わせ(がんと・人参)			あげと昆布の煮物	小麦		ほうれん草のお浸し	小麦			
		ご飯										
Ⓡ 466 kcal た 16.2 g 脂 7.3 g 炭 78.6 g カ 54 mg 塩 3.2 g												
週平均	エネルギー 531 kcal 塩分 2.9g			エネルギー 264 kcal 塩分 2.2g			エネルギー 248 kcal 塩分 2.0g					

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。

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 炭水化物
Ⓡ たんぱく質	カ カルシウム
Ⓡ 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。

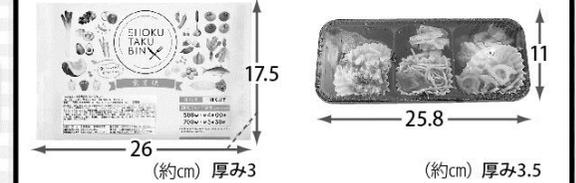
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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	豚肉とピーマンの中華炒め あさりのスンドゥブチゲ風 スクランブルエッグ風 茄子のみぞれあん くるみのあずき和え Ⓡ 279 kcal た 12.5 g 脂 19.3 g 炭 14.0 g 塩 2.0 g アレルギー 小麦、乳、卵
②	魚介天ぷらと野菜のかき揚げ 焼売中華あん ほうれん草昆布和え くわいのゆかり和え 温奴 Ⓡ 259 kcal た 9.4 g 脂 14.1 g 炭 23.7 g 塩 2.1 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	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース 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
②	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ぼん酢和え Ⓡ 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

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	
6/8 月	牛丼風煮物	小麦	カレイの煮つけ	小麦	エビマヨ	小麦、卵、乳、エビ	【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上がりください。【おかず小】春雨と高菜の炒め物は、高菜の程よい塩気が味のポイントです。【やわらか】焼肉の牛肉は、脂肪分の少ない赤身肉を使用しています。【おかず】白菜の甘酢漬は、赤パプリカを加えて彩りよく仕上げました。【あじわい】カレイは他のコースに比べ大きいサイズを使用しています。【いろいろ】エビマヨは、少し酸味の効かせたソースと一緒に召上がりください。		
	笹かま	小麦・卵	ササミフライ	小麦・卵	豚とれんこんの炒め物	小麦			
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳	カニカマ玉子焼	小麦・卵	チンジャオこんにやく	小麦、乳			
	もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳	ポテトサラダ	卵	エリンギともやしの塩葱和え	小麦			
	白菜の甘酢漬	小麦	人参の胡麻みそ炒め	小麦・エビ	いんげんのごま和え	小麦			
	こんにやくと大根菜の胡麻和え	小麦			豆と甘辛じゃこ	小麦、卵			
エネルギー 417 kcal た 16.8 g 脂 21.3 g 炭 39.7 g カ 117 mg 塩 3.7 g			エネルギー 403 kcal た 29.2 g 脂 16.7 g 炭 33.9 g カ 151 mg 塩 2.9 g			エネルギー 465 kcal た 16.0 g 脂 33.5 g 炭 37.2 g カ 91 mg 塩 2.3 g			
6/9 火	サワラの照り焼	小麦	牛すき焼き煮	小麦	ポークカレー	小麦	【お弁当】アジの照り焼きは、みりん、酒、醤油などに漬け込みじっくりと焼き上げました。【おかず小】ミンチカツは、付け添えのマリネと共に食べるとさっぱりとした後味になります。【やわらか】タラの揚げ出しは、揚げたタラに醤油あんをかけています。【おかず】サワラの照り焼は、低温でじっくりと焼き上げました。【あじわい】牛すき焼き煮は、甘辛く仕上げました。【いろいろ】ポークカレーは豚肉やじゃがいも、人参などが入っています。よく混ぜて召上がりください。		
	豚肉と大根の炒め煮	小麦	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	里芋のエビ包揚げ	小麦、卵、乳、エビ			
	春雨と野菜の炒め物	小麦	キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ	切干大根の煮物	小麦、乳			
	小松菜のお浸し	小麦	三色なます		キャベツと挽肉の中華炒め	小麦、乳			
	キャベツと煮干しエビのサラダ	小麦・卵・乳・エビ	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	パンプキンサラダ	小麦、卵、乳			
	じゃがいもトマトソース煮	小麦			小松菜と揚げのお浸し				
エネルギー 371 kcal た 21.4 g 脂 17.1 g 炭 32.5 g カ 122 mg 塩 3.2 g			エネルギー 382 kcal た 17.4 g 脂 15.1 g 炭 44.0 g カ 111 mg 塩 4.0 g			エネルギー 419 kcal た 11.0 g 脂 25.2 g 炭 35.9 g カ 99 mg 塩 3.0 g			
6/10 水	鶏のみそだれ	小麦	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	ブリの煮付け	小麦	【お弁当】牛とこんにやくの甘辛炒めは、ご飯がすすむよう、醤油や砂糖で甘辛い味付けになっています。【おかず小】八宝菜は、野菜のうま味をいかしあっさり仕上げました。【やわらか】豚しゃぶは、添付のドレッシングをかけて召上がりください。【おかず】人参のさっぱり和えは、黒酢を使用しています。【あじわい】蒸し鶏とオクラの梅和えは、新メニューです。夏向けのさっぱりとした和え物です。【いろいろ】ブリの煮付けは、醤油やみりん、砂糖で煮込んでいます。		
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	具入オムレツ・焼売	小麦・卵・乳	煮野菜のそぼろあんかけ	小麦、乳			
	カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵	蒸し鶏とオクラの梅和え	小麦	こつぶあげ煮	小麦、卵、乳			
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦	さつまいもの白和え		ピーマンのおかかお浸し	小麦、乳			
	人参のさっぱり和え		あげと昆布の煮物	小麦	タラモサラダ	小麦、卵、乳			
	高菜漬	小麦			おくらのなめ茸和え	小麦			
エネルギー 365 kcal た 21.3 g 脂 18.9 g 炭 28.3 g カ 137 mg 塩 2.5 g			エネルギー 341 kcal た 22.7 g 脂 12.1 g 炭 36.9 g カ 119 mg 塩 3.2 g			エネルギー 368 kcal た 24.7 g 脂 13.9 g 炭 31.6 g カ 141 mg 塩 3.3 g			
6/11 木	イワシの竜田揚げ	小麦	鶏のサテソース	小麦・卵	牛の柳川風	小麦、卵、乳	【お弁当】サバの梅煮は、梅の風味がほんのり香り、食欲をそそります。【おかず小】大根の赤しそふりかけ和えは、赤しそが色鮮やかな和え物です。【やわらか】アジの塩焼は、添付のポン酢をかけて召上がりください。【おかず】イワシの竜田揚げは、国産イワシを使用しています。【あじわい】鶏のサテソースは、あじわいコース限定メニューです。一口大の鶏の醤油焼に、胡麻ペースの甘辛いたれをかけております。【いろいろ】牛の柳川風は、牛モモ肉を使用し、だしの効いた卵でとじたメニューです。		
	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳	炊き合わせ【すり身団子・ほうれん草・花かまぼこ】	小麦	カニ風味しゅうまい	小麦、卵、かに			
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳	春雨と野菜の炒め物	小麦	ナポリタンスパゲティ	小麦、卵、乳			
	人参とツナの炒め物	小麦・卵	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵	ゆばと海藻のサラダ	小麦			
	昆布豆	小麦	蓮根とひじきの煮物	小麦	炊き合わせ(車麩・こんにやく)	小麦、乳			
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦			人参としめじの塩だれ炒め	小麦			
エネルギー 437 kcal た 19.0 g 脂 26.3 g 炭 31.1 g カ 83 mg 塩 3.3 g			エネルギー 424 kcal た 20.9 g 脂 27.0 g 炭 22.8 g カ 108 mg 塩 2.3 g			エネルギー 371 kcal た 17.0 g 脂 19.2 g 炭 31.7 g カ 65 mg 塩 2.9 g			
6/12 金	豚肉と玉子の炒りつけ	小麦・卵	タラの洋風南蛮漬	小麦・乳	サワラの塩こうじ焼き	小麦	【お弁当】回鍋肉は、味噌、醤油、生姜、シャンタンなどで炒めたご飯のすすむ一品です。【おかず小】小松菜としめじのソテーは、薄味であっさりとした味付けです。【やわらか】卵の花は、しっとりなめらかな食感に仕上げられています。【おかず】豚肉と玉子の炒りつけは、ごま油をきかせた中華風の炒め物です。【あじわい】タラの洋風南蛮漬は、タラのフライにパプリカなどの野菜のマリネをのせた、さっぱりとしたメニューです。【いろいろ】サワラの塩こうじ焼きは塩麹などで漬け込み、じっくりと焼き上げた一品です。		
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳	牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳			
	白菜とあげの煮物	小麦	小松菜とあげの煮物	小麦	じゃがいものハニーマスタード炒め	卵、乳			
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	うずら豆		豆のごま和えサラダ	小麦			
	大根の赤しそふりかけ和え		じゃがいもトマトソース煮	小麦	春雨の酢の物				
	こんにやくのみそ炒め				もやしとツナの中華煮	小麦、乳			
エネルギー 441 kcal た 19.1 g 脂 26.5 g 炭 27.1 g カ 98 mg 塩 3.6 g			エネルギー 462 kcal た 14.2 g 脂 26.7 g 炭 41.9 g カ 131 mg 塩 2.6 g			エネルギー 417 kcal た 26.1 g 脂 26.3 g 炭 32.0 g カ 76 mg 塩 2.2 g			
週平均	エネルギー 406 kcal 塩分 3.3 g		エネルギー 402 kcal 塩分 3.0 g		エネルギー 408 kcal 塩分 2.7 g				

お召上がり方

- 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。

