

No. 24 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	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 / 15 (月)		天ぷら(エビ、さつまいも、かき揚げ、おくら)	小麦、卵、乳、えび		豚焼肉	小麦		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ					
		豚とれんこんの炒め物	小麦		カニカマ玉子焼	小麦・卵		大根とあげの煮物	小麦					
		白いんげん豆			うずら豆			ひじきの白和え	小麦					
		ほうれん草としめじの生姜ポン酢和え	小麦		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		お麩のとりみ煮	小麦・エビ					
		ご飯												
			⊕ 512 kcal た 15.0 g 脂 11.3 g 炭 84.9 g カ 66 mg 塩 1.0 g				⊕ 338 kcal た 17.1 g 脂 16.6 g 炭 28.7 g カ 89 mg 塩 2.7 g				⊕ 257 kcal た 12.8 g 脂 13.4 g 炭 21.4 g カ 113 mg 塩 2.3 g			
6 / 16 (火)		鶏のハニーマスタード	小麦、卵、乳		ホタテの野菜炒め	小麦・乳		牛丼風煮物	小麦					
		カニ風味しゅうまい	小麦、卵、かに		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		玉子焼	小麦・卵・エビ					
		タラモサラダ	小麦、卵、乳		三色なます			ポテトサラダ	卵					
		ピーマン炒め	小麦、乳		チンゲン菜のお浸し	小麦		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ					
		オムライス	卵、乳											
			⊕ 609 kcal た 22.7 g 脂 20.4 g 炭 82.5 g カ 104 mg 塩 3.7 g				⊕ 254 kcal た 9.5 g 脂 13.5 g 炭 24.0 g カ 75 mg 塩 1.8 g				⊕ 218 kcal た 10.2 g 脂 8.4 g 炭 25.5 g カ 98 mg 塩 2.3 g			
6 / 17 (水)		サワラの煮付け	小麦		肉団子のおろしポン酢がけ	小麦・卵		煮サバ	小麦					
		黒酢肉団子	小麦、卵、乳		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ					
		オクラとなめこの和え物	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		大根の赤しそふりかけ和え						
		白菜とひき肉の炒め物	小麦		ごぼうの甘辛炒め	小麦		人参とツナの炒め物	小麦・卵					
		ご飯												
			⊕ 584 kcal た 25.6 g 脂 15.2 g 炭 85.9 g カ 62 mg 塩 3.7 g				⊕ 243 kcal た 10.9 g 脂 12.5 g 炭 22.1 g カ 90 mg 塩 2.5 g				⊕ 320 kcal た 15.4 g 脂 20.3 g 炭 19.2 g カ 89 mg 塩 2.3 g			
6 / 18 (木)		牛皿風	小麦、乳		タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵					
		かぼちゃのそぼろあんかけ	小麦、乳、えび		焼売	小麦・卵・エビ		炊き合わせ【がんとわかめ・人参】	小麦					
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦		たたききゅうり	小麦		うずら豆						
		こつぶ揚げ煮	小麦、卵、乳		ひじき煮	小麦		白菜と人参の煮物	小麦					
		ご飯												
			⊕ 470 kcal た 14.7 g 脂 13.6 g 炭 71.3 g カ 82 mg 塩 1.3 g				⊕ 255 kcal た 10.7 g 脂 14.9 g 炭 19.7 g カ 90 mg 塩 1.7 g				⊕ 242 kcal た 10.6 g 脂 11.9 g 炭 20.2 g カ 77 mg 塩 2.0 g			
6 / 19 (金)		サケの照り焼き	小麦		カレー	小麦		サワラの照り焼	小麦					
		肉じゃがコロッケ	小麦、卵、乳		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵					
		ごぼうとツナのサラダ	小麦、卵		キャベツのサワー漬			大根なます						
		きのこのバター醤油風味	小麦、乳		大根とこんにゃくの旨煮	小麦		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳					
		ご飯												
			⊕ 511 kcal た 18.1 g 脂 17.3 g 炭 68.0 g カ 44 mg 塩 1.5 g				⊕ 247 kcal た 7.2 g 脂 14.5 g 炭 21.6 g カ 56 mg 塩 2.2 g				⊕ 237 kcal た 16.5 g 脂 9.4 g 炭 21.5 g カ 47 mg 塩 1.6 g			
週平均	エネルギー 537 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 267 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 255 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)
 ※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
 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。

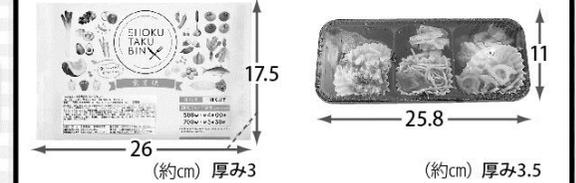
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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	牛肉の洋風ソース
	きのこシーフードのガーリックソテー
	グラタン風
	ポトフ
	ブロッコリーのソテー
⊕ 203 kcal た 12.7 g 脂 7.1 g 炭 22.0 g 塩 2.2 g	
アレルギー	小麦、乳、卵、えび
②	鱈(タラ)の煮付
	豚肉の中華味噌炒め
	キャベツのカニカマ和え
	ほうれん草のピーナツ和え
	椎茸とじゃが芋のチリソース
⊕ 236 kcal た 14.9 g 脂 11.7 g 炭 17.9 g 塩 1.8 g	
アレルギー	小麦、乳、卵、落花生、かに

Bセット2食 1,280円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
	さつまいもと人参のそぼろ和え
	彩り玉子炒め
	れんこんの金平
	揚げと昆布の煮物
⊕ 387 kcal た 22.0 g 脂 19.4 g 炭 28.1 g 塩 2.4 g	
アレルギー	小麦、乳、卵
②	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

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	
6/15 月	サケの塩焼	小麦	牛肉柳川風	小麦	豚焼肉	小麦	【お弁当】天ぷらは、添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】豚焼肉は、肩ロースを使用しています。【やわらか】天ぷらは、エビ・カニカマ・かぼちゃの盛合せです。【おかず】サケの塩焼は、じっくり低温で焼き上げています。【あじわい】牛肉柳川風は、他のコースに比べ、牛肉を増量しております。【いろいろ】豚焼肉は、豚肉を焼肉のたれで味つけしています。食欲のそそる一品です。	小麦	【お弁当】天ぷらは、添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】豚焼肉は、肩ロースを使用しています。【やわらか】天ぷらは、エビ・カニカマ・かぼちゃの盛合せです。【おかず】サケの塩焼は、じっくり低温で焼き上げています。【あじわい】牛肉柳川風は、他のコースに比べ、牛肉を増量しております。【いろいろ】豚焼肉は、豚肉を焼肉のたれで味つけしています。食欲のそそる一品です。
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	笹かま・玉子焼	小麦・卵	ホタテのあんかけ焼そば	小麦、乳			
	炊き合わせ【高野豆腐・人参・わかめ】	小麦	野菜とあげのみそ煮	小麦	コーン入りさつま揚げの煮物	小麦、乳			
	ゆず風味きんぴら	小麦	うぐいす豆		金平れんこん	小麦、乳			
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳	しそポテトサラダ	小麦、卵、乳			
	こんにやくと玉ねぎの甘辛煮	小麦			長芋の梅和え	小麦			
⊕ 400 kcal た 21.1 g 脂 18.9 g 炭 38.1 g カ 102 mg 塩 2.1 g			⊕ 421 kcal た 26.4 g 脂 18.8 g 炭 36.4 g カ 89 mg 塩 3.1 g			⊕ 443 kcal た 23.5 g 脂 56.5 g 炭 41.8 g カ 79 mg 塩 4.6 g			
6/16 火	チンジャオロースー	小麦	エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ	アカウオのみりん風味焼き	小麦、乳	【お弁当】オムライス新メニューです。チキンライスととろとろの玉子が相性ぴったりです。【おかず小】ホタテの野菜炒めは、バター風味が効いた洋風メニューです。【やわらか】牛丼風煮物は、赤身肉を使用しています。【おかず】もやしチャンプルーは、もやしと玉子をごま油で炒めた彩りよいメニューです。【あじわい】エビマヨは、エビをひとつずつ丁寧に揚げ、濃厚なマヨソースをかけました。【いろいろ】アカウオのみりん風味焼きは醤油、だし、みりんなどで味付けし、ふっくらと焼き上げた一品です。	小麦、乳	【お弁当】オムライス新メニューです。チキンライスととろとろの玉子が相性ぴったりです。【おかず小】ホタテの野菜炒めは、バター風味が効いた洋風メニューです。【やわらか】牛丼風煮物は、赤身肉を使用しています。【おかず】もやしチャンプルーは、もやしと玉子をごま油で炒めた彩りよいメニューです。【あじわい】エビマヨは、エビをひとつずつ丁寧に揚げ、濃厚なマヨソースをかけました。【いろいろ】アカウオのみりん風味焼きは醤油、だし、みりんなどで味付けし、ふっくらと焼き上げた一品です。
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	豚とこんにやくの甘辛炒め	小麦、乳			
	もやしチャンプルー	小麦・卵	炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ・人参】	小麦	厚揚げと人参のそぼろあんかけ	小麦、乳			
	わかめと椎茸の佃煮	小麦	塩だれキャベツ		コーン春雨サラダ	小麦、卵			
	きゅうりと大根の甘酢漬		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳	ブロッコリーのおかか和え	小麦、卵			
	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳			しゅうまい	小麦、卵、えび、かに			
⊕ 401 kcal た 18.5 g 脂 23.4 g 炭 29.7 g カ 55 mg 塩 3.1 g			⊕ 448 kcal た 16.4 g 脂 26.2 g 炭 37.8 g カ 125 mg 塩 3.0 g			⊕ 432 kcal た 50.0 g 脂 29.1 g 炭 34.2 g カ 113 mg 塩 3.4 g			
6/17 水	白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ	小麦	豚バラの青じそ炒め	小麦・卵	鶏の揚げ浸し	小麦、乳	【お弁当】サワラの煮付けは醤油、砂糖、みりんなどで甘辛く煮付けました。【おかず小】肉団子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。【やわらか】程よく脂ののったサバを甘辛い煮つけに仕上げました。【おかず】白身魚(ホキ)の甘酢あんかけは、甘酢あんに黒酢を使用しております。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、新メニューです。青じその風味が香る、夏場にぴったりの炒め物です。【いろいろ】鶏肉の揚げ浸しは、揚げた鶏を特製のたれと混ぜて味付けをしています。	小麦、乳	【お弁当】サワラの煮付けは醤油、砂糖、みりんなどで甘辛く煮付けました。【おかず小】肉団子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。【やわらか】程よく脂ののったサバを甘辛い煮つけに仕上げました。【おかず】白身魚(ホキ)の甘酢あんかけは、甘酢あんに黒酢を使用しております。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、新メニューです。青じその風味が香る、夏場にぴったりの炒め物です。【いろいろ】鶏肉の揚げ浸しは、揚げた鶏を特製のたれと混ぜて味付けをしています。
	いなりぎょうざ	小麦・卵・乳	海鮮ハンバーグ・ウインナー	小麦・卵・乳	カニ玉風オムレツ	小麦、卵、乳			
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦	玉子豆腐	小麦・卵	糸こんにやくのすき焼き風	小麦、乳			
	ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	山菜の煮物	小麦、乳			
	キャベツとツナの中華風サラダ	小麦	チンゲン菜としめじのお浸し	小麦	ふるふき大根	小麦、乳			
	ほうれん草の胡麻和え	小麦			うぐいす豆				
⊕ 374 kcal た 21.8 g 脂 15.5 g 炭 37.2 g カ 130 mg 塩 2.1 g			⊕ 435 kcal た 16.2 g 脂 28.8 g 炭 26.9 g カ 73 mg 塩 3.6 g			⊕ 471 kcal た 21.1 g 脂 23.2 g 炭 44.5 g カ 88 mg 塩 2.9 g			
6/18 木	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	アジの塩焼	小麦	白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこ	小麦	【お弁当】牛皿風は、牛肉と玉葱を甘辛く煮ています。ご飯と一緒に召し上がりください。【おかず小】あっさりとした白身のタチウオを、香ばしい唐揚げにしました。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油の香りが特長です。【おかず】デミグラスハンバーグは、赤ワイン入りのソースを使用しています。【あじわい】アジの塩焼は、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこは、やさしい味付けで柚子の風味が香るメニューです。	小麦	【お弁当】牛皿風は、牛肉と玉葱を甘辛く煮ています。ご飯と一緒に召し上がりください。【おかず小】あっさりとした白身のタチウオを、香ばしい唐揚げにしました。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油の香りが特長です。【おかず】デミグラスハンバーグは、赤ワイン入りのソースを使用しています。【あじわい】アジの塩焼は、添付のポン酢をかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこは、やさしい味付けで柚子の風味が香るメニューです。
	アサリのバター炒め	小麦・乳	豚肉と白菜の煮物	小麦	じゃがいものミートソースがけ	小麦、乳			
	小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳	春雨と高菜の炒め物	小麦	たらこスパゲティ	小麦、乳			
	切干大根煮	小麦	大根の梅和え		青梗菜と揚げの煮浸し				
	彩り野菜のマリネ	小麦・乳	ちくわとニラの炒め物	小麦・卵	水菜のシーザーサラダ	小麦、卵、乳			
	白菜煮	小麦			ぜんまいの田舎煮	小麦			
⊕ 389 kcal た 14.4 g 脂 21.3 g 炭 37.5 g カ 139 mg 塩 3.0 g			⊕ 391 kcal た 24.4 g 脂 19.5 g 炭 29.3 g カ 96 mg 塩 3.6 g			⊕ 332 kcal た 18.8 g 脂 13.0 g 炭 32.4 g カ 130 mg 塩 2.9 g			
6/19 金	煮サバ	小麦	揚げ鶏の玉ねぎソース	小麦	ハンバーグすだちおろし	小麦、卵、乳	【お弁当】サケの照り焼きは、甘辛く味付けしているため、ご飯が進みます。【おかず小】カレーは、香辛料控えめのマイルドな味わいです。【やわらか】サワラの照り焼きは、じっくり低温で焼き上げております。【おかず】豚肉とキャベツの塩レモン炒めは、レモンの風味が爽やかな炒め物です。【あじわい】揚げ鶏の玉ねぎソースは、少し酸味のある玉ねぎソースが食欲をそそります。【いろいろ】ハンバーグすだちおろしは、夏限定メニューです。すだちの風味が夏場にピッタリです。	小麦、卵、乳	【お弁当】サケの照り焼きは、甘辛く味付けしているため、ご飯が進みます。【おかず小】カレーは、香辛料控えめのマイルドな味わいです。【やわらか】サワラの照り焼きは、じっくり低温で焼き上げております。【おかず】豚肉とキャベツの塩レモン炒めは、レモンの風味が爽やかな炒め物です。【あじわい】揚げ鶏の玉ねぎソースは、少し酸味のある玉ねぎソースが食欲をそそります。【いろいろ】ハンバーグすだちおろしは、夏限定メニューです。すだちの風味が夏場にピッタリです。
	豚肉とキャベツの塩レモン炒め		イカとキャベツの炒め物	小麦	アジフライ	小麦			
	大根とあげの煮物	小麦	大根と大根菜の煮物	小麦	かぼちゃとごぼうの甘辛炒め	小麦			
	蓮根とひじきの煮物	小麦	きゅうりのレモンドレッシング和え		麻婆春雨	小麦			
	もやしとカニカマの酢の物	小麦・卵・カニ	蓮根ときくらげの炒め物	小麦	きゅうりのツナマヨ和え	小麦、卵			
	うぐいす豆				白菜とコーンの中華煮	小麦、乳			
⊕ 450 kcal た 21.0 g 脂 26.5 g 炭 33.2 g カ 85 mg 塩 2.5 g			⊕ 394 kcal た 23.3 g 脂 20.7 g 炭 30.1 g カ 82 mg 塩 2.5 g			⊕ 422 kcal た 20.6 g 脂 15.9 g 炭 51.5 g カ 95 mg 塩 3.9 g			
週平均	エネルギー 403 kcal 塩分 2.6 g		エネルギー 418 kcal 塩分 3.2 g		エネルギー 420 kcal 塩分 3.5 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します。

