

# No. 31 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。

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。

8/3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
8/4火		ハンバーグ ワインデミソース	小麦、卵、乳	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。		タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳
		大根の鮭玉子あんかけ	小麦、卵、乳			キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		オムレツ	小麦・卵
		もずくの酢の物	小麦			せんまい漬	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳
		きんぴらごぼう	小麦			もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦
		ご飯								
⊕ 465 kcal た 15.3 g 脂 10.1 g 炭 74.5 g カ 55 mg 塩 2.9 g					⊕ 232 kcal た 10.1 g 脂 12.8 g 炭 18.1 g カ 34 mg 塩 2.5 g			⊕ 310 kcal た 11.5 g 脂 17.9 g 炭 25.5 g カ 99 mg 塩 2.3 g		
8/5水		サワラの煮付け	小麦			牛すき焼き煮	小麦		カレイの煮つけ	小麦
		肉豆腐	小麦、乳			カニカマ玉子焼	小麦・卵		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ
		オクラとしらすの和え物	小麦			じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		大根なます	
		ピーマンハムのわさび炒め	小麦、卵、乳			ひじき煮	小麦		人参の胡麻みそ炒め	小麦・エビ
		五目ご飯	小麦							
⊕ 558 kcal た 23.7 g 脂 18.7 g 炭 68.9 g カ 52 mg 塩 4.5 g					⊕ 349 kcal た 17.6 g 脂 18.2 g 炭 27.2 g カ 117 mg 塩 2.8 g			⊕ 208 kcal た 18.9 g 脂 5.3 g 炭 22.3 g カ 148 mg 塩 2.8 g		
8/6木		鶏のすだちおろしがけ	小麦			アジの塩焼	小麦		カツとじ	小麦・卵
		カニ玉風オムレツ	小麦、卵、乳			大根とあげの煮物	小麦		大根とあげの煮物	小麦
		うぐいす豆				うずら豆			ひじきの白和え	小麦
		大根とひじきの煮物	小麦、乳		チンゲン菜のお浸し	小麦		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	
		ご飯								
⊕ 513 kcal た 20.2 g 脂 16.2 g 炭 72.8 g カ 71 mg 塩 1.7 g				⊕ 209 kcal た 16.9 g 脂 6.3 g 炭 21.8 g カ 150 mg 塩 2.5 g			⊕ 403 kcal た 16.0 g 脂 25.1 g 炭 28.7 g カ 82 mg 塩 2.5 g			
8/7金		サバの塩焼き			焼き鳥	小麦・乳		タラの照り焼	小麦	
		黒酢肉団子	小麦、卵、乳		カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		炊き合わせ【さつま平天・白菜】	小麦・卵	
		白菜の香味柚子風味	小麦		さつまいものさっぱりサラダ	卵		ゆず大根		
		春雨の炒め物	小麦、卵、乳		蓮根ときくらげの炒め物	小麦		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳	
		ご飯								
⊕ 589 kcal た 21.2 g 脂 24.0 g 炭 71.0 g カ 83 mg 塩 1.8 g				⊕ 321 kcal た 18.6 g 脂 18.6 g 炭 18.0 g カ 75 mg 塩 2.0 g			⊕ 232 kcal た 20.3 g 脂 3.5 g 炭 30.2 g カ 110 mg 塩 2.7 g			
週平均		牛の柳川風	小麦、卵、乳	<b>ごはん50g分の栄養成分</b> 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		ホタテとキャベツの中華炒め			マーボー豆腐	小麦・乳
		ジャーマンポテト	卵、乳			カレーコロッケ	小麦・乳		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵
		エリンギの塩ねぎ和え	小麦			きゅうりとちくわの胡麻酢和え	小麦・卵		黒豆	小麦
		炊き合わせ(高野豆腐・人参)				白菜と人参の煮物	小麦		大根の生姜煮	小麦
		ご飯								
⊕ 465 kcal た 13.7 g 脂 11.9 g 炭 73.0 g カ 37 mg 塩 2.1 g				⊕ 299 kcal た 10.5 g 脂 15.6 g 炭 28.9 g カ 70 mg 塩 2.3 g			⊕ 252 kcal た 9.7 g 脂 11.8 g 炭 27.2 g カ 50 mg 塩 2.2 g			
エネルギー 518 kcal 塩分 2.6g				エネルギー 282 kcal 塩分 2.4g			エネルギー 281 kcal 塩分 2.5g			

栄養表示の見方

⊕ エネルギー	炭水化物
⊕ たんぱく質	⊕ カルシウム
⊕ 脂質	⊕ 塩分

●都合により献立を変更させていただくことがあります。  
 ●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。  
 ●アレルギーは食材等の変更により変わる場合があります。当日の商品ラベルをご確認ください。

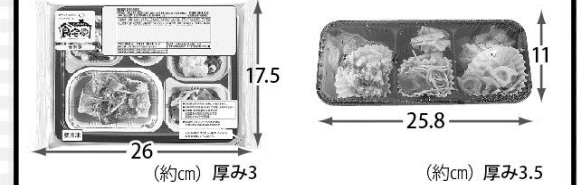
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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、廃棄をお願いいたします。  
 (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	ヒレカツの卵とじ
	イカとわかめの青じそだれ
	人参とニラのナムル
	菜の花のお浸し
	きのこの白和え
⊕ 310 kcal た 16.6 g 脂 18.5 g 炭 19.0 g 塩 2.6 g	
アレルギー 小麦、乳、卵	
②	鰯(ブリ)の照り焼き
	豆腐の小海老あんかけ
	小松菜とじゃこのお浸し
	鶏肉と大根の和風煮
	りんごとさつまいものコンポート
⊕ 191 kcal た 18.1 g 脂 6.4 g 炭 15.1 g 塩 1.4 g	
アレルギー 小麦、えび	

Bセット2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
	ほうれん草の白和え
	若竹煮
	れんこんの甘辛煮
	梅しそめん
⊕ 397 kcal た 22.5 g 脂 15.2 g 炭 36.3 g 塩 3.4 g	
アレルギー 小麦、卵	
②	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
	高野豆腐の玉子とじ
	小松菜のおひたし
	揚げと昆布の煮物
	春雨の中華和え
⊕ 365 kcal た 23.9 g 脂 20.4 g 炭 18.9 g 塩 1.9 g	
アレルギー 小麦、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	
8/3 月	肉じゃが	小麦		アカウオの煮つけ	小麦		天ぷら(エビ・かき揚・ヤングコーン・さつまいも)	小麦、卵、乳、えび	【お弁当】ハンバーグ ワインデミソースは赤ワインを使用したコクのあるソースをかけた絶品メニューです。【おかず小】タチウオの唐揚げは、ふっくらとした仕上がります。【やわらか】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。【おかず】肉じゃがは、牛バラ肉を使用しています。【あじわい】蒸し鶏とオクラの梅和えは、梅の酸味が食欲をそそる暑い季節にぴったりのメニューです。【いろいろ】天ぷらは添付の天つゆをお好みでかけてお召し上がりください。
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		牛ごぼう	小麦		豚のおかか炒め	小麦、乳	
	玉子焼	小麦・卵		蒸し鶏とオクラの梅和え	小麦		ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦、卵、乳	
	もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳		うずら豆			炊き合わせ(がんも・人参)		
	きゅうりと大根の甘酢漬			白菜とツナの煮物	小麦・乳		なすのトマトソースがけ	小麦、乳	
	野沢菜漬	小麦					ひじき煮	小麦、乳	
⊕ 389 kcal た 14.0 g 脂 15.3 g 炭 47.4 g カ 123mg 塩 3.5 g			⊕ 361 kcal た 28.2 g 脂 12.5 g 炭 32.8 g カ 159mg 塩 2.9 g			⊕ 534 kcal た 14.5 g 脂 31.0 g 炭 47.3 g カ 59 mg 塩 3.0 g			
8/4 火	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		揚げ鶏の玉ねぎソース	小麦		牛すき焼き煮	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】じゃがいものサラダは、ツナを加えてうま味をプラスしました。【やわらか】カレーの煮つけは、甘辛く味付けしております。【おかず】白身魚(ホキ)の照り焼は、じっくり低温で焼き上げております。【あじわい】揚げ鶏の玉ねぎソースは、ごま油をきかせた中華風の味付けです。【いろいろ】牛すき焼き煮はかつおと昆布のだし、醤油、砂糖などで味付けし、ご飯が進む一品です。
	豚肉と野菜の塩炒め	小麦		エビと野菜の塩炒め	小麦・エビ		ホキの磯辺フライ	小麦、卵、乳	
	大根と大根菜の煮物	小麦		大根と椎茸の煮物	小麦		小松菜と揚げの煮浸し		
	人参の胡麻みそ炒め	小麦・エビ		白菜の甘酢漬	小麦		れんこんとちくわのバター風味炒め	小麦、卵、乳	
	かぼちゃサラダ	卵		ほうれん草の胡麻和え	小麦		ブロッコリーとコーンのペッパー醤油	小麦、卵、乳	
	ねぎとあげの煮物	小麦・乳					ポテトサラダ	小麦、卵、乳	
⊕ 405 kcal た 24.4 g 脂 18.0 g 炭 36.7 g カ 162mg 塩 3.5 g			⊕ 372 kcal た 22.2 g 脂 20.3 g 炭 25.1 g カ 132 mg 塩 2.5 g			⊕ 471 kcal た 15.4 g 脂 28.9 g 炭 37.7 g カ 142mg 塩 3.5 g			
8/5 水	チンジャオロースー	小麦		サワラの照り焼	小麦		アカウオの中華煮	小麦	【お弁当】鶏のすだちおろしがけは新メニューです。さっぱりとしたすだちの香りが食欲をそそります。【おかず小】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。【やわらか】カツとじは、甘辛く味付けした玉ねぎと一緒に召し上がり下さい。【おかず】チンジャオロースーは、ピーマンの食感と風味を生かしました。【あじわい】豚肉と蓮根の炒め煮は、炒める事でコクと風味が増しています。【いろいろ】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。
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		豚肉と蓮根の炒め煮	小麦		鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦、卵	
	もやしチャンプルー	小麦・卵		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ】	小麦		かぼちゃと椎茸の煮物		
	蓮根とひじきの煮物	小麦		ゆず大根			ピーマンのスタミナ炒め	小麦	
	キャベツの胡麻らし和え	小麦・卵		人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳		ふんわり蒸し	小麦、乳	
	玉ねぎと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ					わかめと玉葱の和え物	小麦、乳	
⊕ 443 kcal た 19.0 g 脂 26.0 g 炭 33.9 g カ 181mg 塩 3.7 g			⊕ 425 kcal た 26.5 g 脂 22.2 g 炭 29.0 g カ 102 mg 塩 3.1 g			⊕ 333 kcal た 22.6 g 脂 13.2 g 炭 32.3 g カ 115mg 塩 2.6 g			
8/6 木	ミックスフライ	小麦・卵・エビ		豚バラの青じそ炒め	小麦・卵		鶏の山賊焼き	小麦、乳	【お弁当】サバの塩焼きは脂ののったサバを使用し、程よい塩味が味を引き立てます。【おかず小】さつまいものさっぱりサラダは、後味をスッキリと仕上げました。【やわらか】ほうれん草とじゃが芋のソテーは、シンプルな味付けでじゃが芋のうま味を生かしました。【おかず】ミックスフライは、エビ・白身魚・イカのフライです。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、あじわいコース専用メニューです。青じその風味が爽やかに香る、さっぱりとした味わいです。【いろいろ】鶏の山賊焼きは山口県の郷土料理です。
	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳		エビぎょうざ・カニカマ玉子焼	小麦・卵・乳・エビ		大根のアサリあんかけ	小麦、卵、乳	
	春雨の甘酢炒め	小麦		小松菜とあげの煮物	小麦		きのこのバター醤油風味	小麦、乳	
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦		かぼちゃサラダ	卵		きゅうりとカニカマの酢の物	小麦	
	ゆず大根			竹の子の土佐煮	小麦		コーンマカロニサラダ	小麦、卵	
	黒豆	小麦					きんぴらこんにやく	小麦	
⊕ 507 kcal た 16.5 g 脂 26.7 g 炭 50.4 g カ 118mg 塩 3.1 g			⊕ 438 kcal た 18.6 g 脂 29.2 g 炭 23.7 g カ 132 mg 塩 3.7 g			⊕ 417 kcal た 21.1 g 脂 22.9 g 炭 31.5 g カ 120mg 塩 3.2 g			
8/7 金	鶏の塩麴焼	小麦		タラの洋風南蛮漬	小麦・乳		アジの照り焼き	小麦	【お弁当】牛の柳川風は甘辛く味付けした牛肉に、だしの効いた卵をかけ、食欲が進みます。【おかず小】ホタテとキャベツの中華炒めは、シンプルな味付けであっさりとした炒め物です。【やわらか】マーボー豆腐は、香辛料の風味がよくきたコク深い味わいです。【おかず】鶏の塩麴(こうじ)焼は、塩麴を用いる事で、うま味がアップしています。【あじわい】タラの洋風南蛮漬は、タラのフライの上に、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】アジの照り焼きは醤油や砂糖で味付けをしています。
	炊き合わせ【すり身団子・わかめ・人参】	小麦		ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		ミートボールの甘酢あんかけ	小麦、卵、乳	
	ごぼうとこんにやくの炒め物	小麦		春雨と野菜の炒め物	小麦		ホタテ風味人参チャンプルー	小麦、卵	
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		枝豆とコーンの白和え			きゅうりとささみのみぞれ和え	小麦	
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		大根の旨煮	小麦		さつまいもサラダ	小麦、卵、乳	
	白菜と椎茸のポン酢和え	小麦					ツナとクワイのハニーマスタード炒め		
⊕ 422 kcal た 23.9 g 脂 22.1 g 炭 31.4 g カ 104mg 塩 3.6 g			⊕ 450 kcal た 13.4 g 脂 26.8 g 炭 39.6 g カ 76 mg 塩 2.8 g			⊕ 449 kcal た 26.3 g 脂 17.8 g 炭 41.7 g カ 157mg 塩 4.0 g			
週平均	エネルギー 433 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 409 kcal 塩分 3.0 g		エネルギー 441 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。

