

No. 32 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 詳細はスタッフまでお問い合わせください。

月	火	水	木	金
弁当2食	休み	おかず1食	休み	あじわい3食

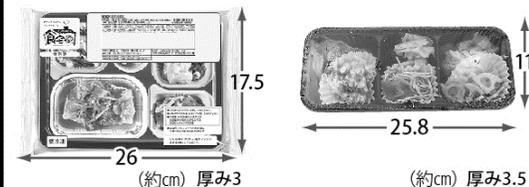
大阪いずみ市民生活協同組合
0120-056-777
 月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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。

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	

kcal た g 脂 g 炭 g 塩 g

アレルギー

8月14日(金)は
 お休みのため、
 冷凍おかずセット
 のお届けはありません。

kcal た g 脂 g 炭 g 塩 g

アレルギー

②

kcal た g 脂 g 炭 g 塩 g

アレルギー

8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
8/10	8月10日(月)・13日(木)・14日(金)は、お休みさせていただきます。											
8/11	子キン南蛮	小麦、卵、乳	カニ風味しゅうまい	小麦、卵、かに	カレーの煮つけ	小麦	磯辺玉子焼	小麦・卵	豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵	玉子焼	小麦・卵・乳
8/12	アジの味噌煮	小麦	巻き寿司 & いなり	小麦、卵、乳、かに	鶏の竜田揚げ	小麦	うぐいす豆		ミックスフライ	小麦・卵・乳・エビ	炊き合わせ【がんも・人参・わかめ】	小麦
8/13	茶花豆		ピーマンハムのわさび炒め	小麦、卵、乳	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	人参とツナの炒め物	小麦・卵	せんまい漬	小麦	じゃがいものトマトソース煮	小麦
8/14	山菜うどん	小麦	ご飯		ごぼうの甘辛炒め	小麦						
週平均	エネルギー 510 kcal 塩分 2.8 g			エネルギー 277 kcal 塩分 2.5 g			エネルギー 309 kcal 塩分 2.4 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
 エネルギー 炭水化物
 たんぱく質 カルシウム
 脂質 塩分

献立について
 ●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。

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			
8/10	8月10日(月)・13日(木)・14日(金)は、お休みさせていただきます。														
8/11	豚しゃぶ	小麦・卵			ハモの天ぷら	小麦・卵			エビマヨ	小麦、卵、乳、えび			【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し上がりください。【おかず小】カレイの煮つけは、甘辛い味付けでご飯によく合います。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油をきかせた味付けです。【おかず】豚しゃぶは、添付のドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ハモの天ぷらは、あじわいコース専用です。添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】エビマヨは、ケチャップとマヨネーズをベースにした手作りソースをかけています。		
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ			合鴨スモーク	小麦			かぼちゃとなすの肉そぼろ	小麦、乳					
	炒り豆腐	小麦・卵			もやしチャンプルー	小麦・卵			ほうれん草と人参のごま和え	小麦					
	ごぼうとひじきの炒め物	小麦			うぐいす豆				椎茸と大根の煮物						
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳			わかめと椎茸の佃煮	小麦			豆腐のそぼろあんかけ	小麦、卵、乳					
	うずら豆								枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳					
	Ⓜ kcal た 17.3 g 脂 30.9 g 炭 27.6 g 力 150mg 塩 2.9 g				Ⓜ kcal た 19.8 g 脂 19.3 g 炭 36.6 g 力 118mg 塩 2.4 g				Ⓜ kcal た 16.7 g 脂 47.2 g 炭 44.3 g 力 103mg 塩 2.6 g						
8/12	アカウオの煮つけ	小麦			牛すき焼き煮	小麦			豚とれんこんの炒め物	小麦			【お弁当】山菜うどんは、カップに入っていますので、冷たいままでも、温めても構いません。添付のつゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】鶏の竜田揚げは、添付のおろしポン酢をかけてお召し上がり下さい。【やわらか】ミックスフライは、エビフライとかぼちゃコロケです。【おかず】蒸し鶏ときくらげのマーボー炒めは、ご飯が進む味付けです。【あじわい】牛すき焼き煮は赤身肉を使用しております。【いろいろ】豚とれんこんの炒め物はやさしい味付けに仕上げました。		
	ミンチカツ	小麦・卵・乳			海鮮ハンバーグ・ウインナー	小麦・卵・乳・エビ			ふんわり揚げ	小麦、卵、乳					
	小松菜とあげの煮物	小麦			キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳			焼きそば	小麦					
	蒸し鶏ときくらげのマーボー炒め	小麦・乳			大根の赤しそふりかけ和え				白菜とコーンの中華煮	小麦、乳					
	大根の赤しそふりかけ和え				椎茸のソテー	小麦			ひじきとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳					
	うの花とさつまいもの和え物								もやしの梅おかか和え	小麦					
	Ⓜ kcal た 20.8 g 脂 13.1 g 炭 36.2 g 力 125mg 塩 3.2 g				Ⓜ kcal た 17.0 g 脂 20.0 g 炭 37.6 g 力 83 mg 塩 3.9 g				Ⓜ kcal た 17.1 g 脂 14.1 g 炭 47.7 g 力 87 mg 塩 3.4 g						
8/13															
	Ⓜ kcal た g 脂 g 炭 g 力 mg 塩 g				Ⓜ kcal た g 脂 g 炭 g 力 mg 塩 g				Ⓜ kcal た g 脂 g 炭 g 力 mg 塩 g						
8/14															
	Ⓜ kcal た g 脂 g 炭 g 力 mg 塩 g				Ⓜ kcal た g 脂 g 炭 g 力 mg 塩 g				Ⓜ kcal た g 脂 g 炭 g 力 mg 塩 g						
週平均	エネルギー 406 kcal 塩分 3.1 g				エネルギー 400 kcal 塩分 3.2 g				エネルギー 422 kcal 塩分 3.0 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。

