

# No. 33 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。

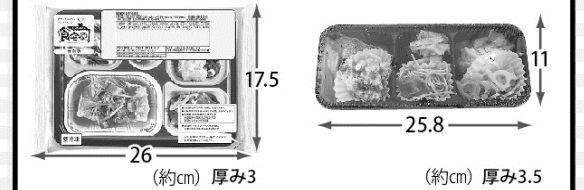
大阪いずみ市民生活協同組合  
**0120-056-777**  
 月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

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。

## 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	豚肉と野菜の卵和え いかとブロッコリーの照りだれ 厚揚げの生姜あんかけ チンゲン菜のナムル なすのおろし煮 ⊕ 212 kcal た 11.9 g 脂 14.3 g 炭 8.7 g 塩 2.7 g アレルギー 小麦, 乳, 卵
②	海鮮あんかけ焼きそば かつとじ カレーポテト 大根煮柚子添え パインコンポート ⊕ 322 kcal た 11.1 g 脂 15.1 g 炭 34.3 g 塩 2.5 g アレルギー 小麦, 乳, 卵, 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	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

8/17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
8/18火		牛皿風	小麦、乳	※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。 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)		エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ		焼肉	小麦
		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		大根と大根菜の煮物	小麦
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦			黒豆	小麦		ポテトサラダ	卵
		金平こんにやく	小麦			切干大根煮	小麦		ねぎ玉	小麦・卵
		ご飯								
⊕ 483 kcal た 13.4 g 脂 15.8 g 炭 71.6 g 塩 1.7 g				⊕ 313 kcal た 11.1 g 脂 20.3 g 炭 22.8 g 塩 2.0 g			⊕ 230 kcal た 10.0 g 脂 12.8 g 炭 17.2 g 塩 2.1 g			
8/19水		天ぷら(エビ、さつまいも、ちくわ、ししとう)	小麦、卵、乳、えび		鶏のレモンソース	小麦		八宝菜	卵・エビ	
		鶏ミンチれんこん煮	小麦		白菜とあげの煮物	小麦		鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	
		マカロニサラダ	小麦、卵		かぼちゃサラダ	卵		昆布豆	小麦	
		アスパラともやしの塩だれ炒め	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦	
		ご飯								
⊕ 480 kcal た 12.0 g 脂 13.1 g 炭 77.4 g 塩 1.1 g				⊕ 288 kcal た 16.5 g 脂 16.8 g 炭 15.3 g 塩 1.6 g			⊕ 273 kcal た 13.4 g 脂 12.0 g 炭 30.1 g 塩 2.3 g			
8/20木		豚の生姜焼き	小麦		タラの照り焼	小麦		鶏のみそ煮	小麦・卵	
		ふんわり揚げ	小麦、卵、乳		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵	
		オクラと長芋の梅和え			三色なます			ちくわの明太和え	小麦・卵・乳	
		たまごと野菜の炒め物	小麦、卵、乳		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		ひじき煮	小麦	
		ひじきご飯	小麦							
⊕ 459 kcal た 18.3 g 脂 20.4 g 炭 55.0 g 塩 3.4 g				⊕ 242 kcal た 14.9 g 脂 6.5 g 炭 31.0 g 塩 2.5 g			⊕ 252 kcal た 16.6 g 脂 13.4 g 炭 17.3 g 塩 2.2 g			
8/21金		アカウオの生姜煮	小麦		ハッシュドビーフ	小麦・乳		サケの照り焼	小麦	
		ハンバーグすだちおろし	小麦、卵、乳		エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		白菜とあげの煮物	小麦	
		春雨の酢の物			キャベツのサワー漬			大根の赤しそふりかけ和え		
		ミートスパゲティ	小麦、乳		玉ねぎのおかか炒め	小麦		玉ねぎの塩炒め	小麦・乳	
		ご飯								
⊕ 505 kcal た 23.6 g 脂 11.7 g 炭 73.2 g 塩 1.5 g				⊕ 265 kcal た 8.5 g 脂 13.5 g 炭 27.5 g 塩 2.8 g			⊕ 269 kcal た 16.9 g 脂 10.5 g 炭 25.9 g 塩 2.1 g			
週平均		鶏天	小麦、卵、乳		煮サバ	小麦		豚しゃぶ	小麦・卵	
		なすとカニカマのたまごとじ	小麦、卵、乳		大根と椎茸の煮物	小麦		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵	
		金時豆			きゅうりとわかめの梅和え			さつまいもの白和え		
		小松菜と人参の煮浸し			じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		小松菜のお浸し	小麦	
		ご飯								
⊕ 548 kcal た 24.1 g 脂 15.1 g 炭 80.8 g 塩 2.0 g				⊕ 294 kcal た 14.6 g 脂 16.9 g 炭 23.6 g 塩 1.8 g			⊕ 254 kcal た 13.1 g 脂 15.2 g 炭 15.9 g 塩 2.3 g			
エネルギー 495 kcal 塩分 1.9g				エネルギー 280 kcal 塩分 2.1g			エネルギー 256 kcal 塩分 2.2g			

**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	
8/17 月	牛丼風煮物	小麦	サケの塩焼	小麦	エビのクリームコロッケ	小麦、卵、乳、えび、かに	チヂミ	小麦・卵	【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がください。【おかず小】エビマヨは、マヨたれをよく絡めてお召し上がり下さい。【やわらか】焼肉は、果汁入りのたれを使用しており程よい甘味があります。【おかず】牛丼風煮物はバラ肉を使用しております。【あじわい】玉ねぎとちくわの青じそ炒めは、青じその風味が爽やかな炒め物です。【いろいろ】エビのクリームコロッケは割ると中からたっぷりクリームがでてきます。
	春雨と高菜の炒め物	小麦	ぎょうざ・磯辺玉子焼	小麦・卵	豚の和風玉葱ソース	小麦、乳	春雨と高菜の炒め物	小麦	
	ほうれん草と人参のお浸し	小麦	炊き合わせ【さつま揚げ・チンゲン菜・人参】	小麦	かぼちゃとごぼうの甘辛	小麦	ほうれん草と人参のお浸し	小麦	
	塩だれキャベツ		きゅうりのレモンドレッシング和え		大根の甘酢漬		塩だれキャベツ		
	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵	さといも煮	小麦	かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳	
					豆のごま和えサラダ	小麦			
エネルギー 476 kcal た 15.7 g 脂 30.1 g 炭 33.8 g カ 96 mg 塩 3.4 g			エネルギー 421 kcal た 27.8 g 脂 19.8 g 炭 32.1 g カ 152 mg 塩 4.0 g			エネルギー 512 kcal た 14.6 g 脂 26.0 g 炭 48.6 g カ 122 mg 塩 2.7 g			
8/18 火	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	チーズINハンバーグ	小麦、卵、乳	蒸し鶏とオクラの梅和え	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下さい。【おかず小】鶏のレモンソースは、一口大の鶏肉を焼き上げ、レモン風味のソースをからめました。【やわらか】鶏団子の甘酢あんかけには、黒酢を使用しています。【おかず】天ぷらは、エビ・カニカマ・かぼちゃ・ししとうの盛合せです。【あじわい】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。【いろいろ】チーズINハンバーグはチーズがとろりと流れ出てきます。ソースと絡めてお召し上がり下さい。
	炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵	アサリと大根の生姜煮	小麦	イカと野菜の甘酢炒め	小麦、乳	炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵	
	ゆず風味きんぴら	小麦	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦	炊き合わせ(がんも・椎茸)		ゆず風味きんぴら	小麦	
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳	黒豆	小麦	エリンギともやしの塩ネギ和え	小麦	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳	
	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦	あげと昆布の煮物	小麦	小松菜とベーコンのシーザー和え	小麦、卵、乳	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦	
					タラモサラダ	小麦、卵、乳			
エネルギー 334 kcal た 14.3 g 脂 15.8 g 炭 34.0 g カ 97 mg 塩 3.2 g			エネルギー 447 kcal た 19.3 g 脂 21.6 g 炭 44.2 g カ 140 mg 塩 3.6 g			エネルギー 391 kcal た 19.9 g 脂 17.0 g 炭 38.3 g カ 101 mg 塩 3.5 g			
8/19 水	豚焼肉	小麦	八宝菜	小麦・卵・エビ・カニ	アカウオのみりん風味焼き	小麦	海鮮しゅうまい	小麦	【お弁当】豚の生姜焼きは甘辛く炒めた肉と玉ねぎを千切キャベツと一緒に召し上がり下さい。【おかず小】タラの照り焼は、低温でじっくりと焼き上げています。【やわらか】鶏のみそ煮は、どて煮をイメージし、こっくりとした味に仕上げました。【おかず】豚焼肉は、薄切りの肩ロースを使用しており、たれがよく絡んでいます。【あじわい】八宝菜は、鶏ガラスープをベースにし、あっさりとした味に仕上げました。【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をし、ふっくらと焼き上げました。
	ニラ玉	小麦・卵	鶏団子のトマトソースがけ	小麦・卵・乳	照り焼きつくね	小麦、卵、乳	ニラ玉	小麦・卵	
	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵	春雨と高菜の炒め物	小麦	ナポリタンスパゲティ	小麦、卵、乳	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵	
	きゅうりのレモンドレッシング和え		きゅうりと大根の甘酢漬		パンプキンサラダ	小麦、卵、乳	きゅうりのレモンドレッシング和え		
	大根の旨煮	小麦	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦	アスパラのツナマヨ和え	小麦、卵	大根の旨煮	小麦	
					高野豆腐と人参の煮物				
エネルギー 382 kcal た 19.7 g 脂 20.5 g 炭 28.8 g カ 83 mg 塩 3.1 g			エネルギー 402 kcal た 18.3 g 脂 20.3 g 炭 38.7 g カ 143 mg 塩 4.0 g			エネルギー 401 kcal た 22.2 g 脂 19.3 g 炭 33.5 g カ 147 mg 塩 3.0 g			
8/20 木	サワラの西京焼	小麦	焼き鳥	小麦・乳	豚しゃぶ(ごまだれ)	小麦、卵、乳	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳	【お弁当】アカウオの生姜煮は生姜を効かせて甘辛く煮付けています。【おかず小】ハッシュドビーフは、少し酸味をきかせ、あっさりとした味に仕上げました。【やわらか】程よく脂ののったサケを、じっくり焼き上げ照り焼にしました。【おかず】ウインナーと玉ねぎの塩炒めは、シンプルに味付けし、野菜の甘味を引き立てました。【あじわい】焼き鳥は、人気メニューです。鶏肉に味付けし、じっくりと焼き上げております。【いろいろ】豚しゃぶ(ごまだれ)は、添付のごまだれをかけてお召し上がりください。
	白菜とあげの煮物	小麦	お好み揚げ	小麦・卵・乳	里芋のエビ包揚げ	小麦、卵、乳、えび	白菜とあげの煮物	小麦	
	じゃがいものトマトソース煮	小麦	大根とあげの煮物	小麦	人参しりしり	小麦、卵、乳	じゃがいものトマトソース煮	小麦	
	せんまい漬	小麦	卵の花のマヨサラダ	小麦・卵・乳	カルボナーラパスタサラダ	小麦、卵、乳	せんまい漬	小麦	
	黒豆	小麦	蓮根とひじきの煮物	小麦	ほうれん草と鮭のバター風味炒め	小麦、乳	黒豆	小麦	
					ふきと大根の味噌和え	小麦、乳			
エネルギー 405 kcal た 22.6 g 脂 16.7 g 炭 41.2 g カ 117 mg 塩 2.8 g			エネルギー 508 kcal た 26.9 g 脂 31.9 g 炭 26.3 g カ 119 mg 塩 3.7 g			エネルギー 565 kcal た 23.3 g 脂 38.2 g 炭 33.3 g カ 195 mg 塩 3.0 g			
8/21 金	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	ホタテの野菜炒め	小麦・乳	ブリの煮付け	小麦、乳	アサリとキャベツの生姜煮	小麦	【お弁当】鶏天は、添付の抹茶塩をお好みでかけてお召し上がりください。【おかず小】きゅうりとわかめの梅和えは新メニューです。梅の香りがほのかに香る、夏場にぴったりの和え物です。【やわらか】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【おかず】豆の白和えサラダは、2種類の豆を使用した和風のサラダです。【あじわい】ちくわとわかめのさっぱり和えは新メニューです。ゆず果汁を加え、後味をすっきりと仕上げました。【いろいろ】ブリの煮付けは甘辛いタレでじっくり煮付けています。ご飯がすすむ一品です。
	カニカマ玉子焼	小麦・卵	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	肉じゃがコロッケ	小麦、卵、乳	カニカマ玉子焼	小麦・卵	
	チンゲン菜のお浸し	小麦	玉子豆腐	小麦・卵	白菜の塩だれ炒め	小麦	チンゲン菜のお浸し	小麦	
	豆の白和えサラダ	小麦・卵	ちくわとわかめのさっぱり和え	小麦・卵	こつぶあげ煮	小麦、卵、乳	豆の白和えサラダ	小麦・卵	
	蓮根とミンチの炒め物	小麦・エビ	チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦	しゅうまい	小麦、卵、乳、えび、かに	蓮根とミンチの炒め物	小麦・エビ	
					きゅうりとちくわの酢の物	卵			
エネルギー 536 kcal た 29.9 g 脂 32.7 g 炭 28.2 g カ 158 mg 塩 3.6 g			エネルギー 372 kcal た 19.5 g 脂 17.6 g 炭 33.6 g カ 107 mg 塩 4.0 g			エネルギー 430 kcal た 24.2 g 脂 18.9 g 炭 40.3 g カ 61 mg 塩 3.9 g			
週平均	エネルギー 427 kcal 塩分 3.2 g	エネルギー 430 kcal 塩分 3.9 g	エネルギー 460 kcal 塩分 3.2 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。

