

# No. 42 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。

10/19 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
10/20 火		天ぷら(エビ・さつまいも・かき揚げ・おくら)	小麦、卵、乳、えび	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) メニューはお弁当コースと同じです。 ※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。		豚焼肉	小麦		サワラの西京焼	小麦
		豚とれんこんの炒め物	小麦			カニカマ玉子焼	小麦・卵		大根のゆずあんかけ	小麦・卵・カニ
		白いんげん豆の甘煮				きゅうりと大根の甘酢漬			かぼちゃサラダ	卵
		細切り昆布煮	小麦			白菜と人参の煮物	小麦		チンゲン菜のお浸し	小麦
		ご飯								
⊕ 575 kcal た 16.0 g 脂 14.4 g 炭 92.2 g カ 57 mg 塩 1.3 g					⊕ 316 kcal た 17.2 g 脂 16.5 g 炭 23.6 g カ 93 mg 塩 2.6 g			⊕ 240 kcal た 15.6 g 脂 9.2 g 炭 23.2 g カ 103 mg 塩 2.3 g		
10/21 水		チーズINハンバーグ	小麦、卵、乳			カレーの煮つけ	小麦		豚角煮・オムレツ	小麦・卵・乳
		カニ風味しゅうまい	小麦、卵、かに			キャベツの炒め物	小麦		小松菜とあげの煮物	小麦
		カルボナーラパスタサラダ	小麦、卵、乳			さつまいもと蓮根のサラダ	卵		大根の赤しそふりかけ和え	
		ピーマンと人参のスタミナ炒め	小麦			玉ねぎのおかか炒め	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦
		ご飯								
⊕ 475 kcal た 15.5 g 脂 11.1 g 炭 75.3 g カ 90 mg 塩 2.3 g					⊕ 233 kcal た 19.0 g 脂 8.9 g 炭 21.1 g カ 131 mg 塩 1.7 g			⊕ 232 kcal た 9.6 g 脂 12.2 g 炭 21.6 g カ 124 mg 塩 2.8 g		
10/22 木		白身魚(メルルーサ)の煮付け	小麦			肉じゃが	小麦		タラの甘酢あんかけ	小麦
		焼き餃子	小麦、卵、乳			エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	小麦
		オクラとなめこの和え物	小麦			大根の赤しそふりかけ和え			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		ひじき煮	小麦		玉ねぎの塩炒め	小麦・乳	
		栗ご飯	小麦、卵、乳							
⊕ 438 kcal た 19.9 g 脂 5.8 g 炭 73.3 g カ 52 mg 塩 2.7 g				⊕ 229 kcal た 7.6 g 脂 9.0 g 炭 30.5 g カ 79 mg 塩 2.2 g			⊕ 210 kcal た 15.8 g 脂 7.5 g 炭 20.4 g カ 85 mg 塩 2.1 g			
10/23 金		鶏の照り焼き	小麦、卵		アジの南蛮	小麦		肉団子のクリームソース	小麦・卵・乳	
		里芋のエビ包み揚げ	小麦、卵、乳、えび		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳	
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦		うぐいす豆			黒豆	小麦	
		チンジャオこんにやく	小麦、乳		小松菜のお浸し	小麦		あげと昆布の煮物	小麦	
		ご飯								
⊕ 628 kcal た 26.9 g 脂 20.5 g 炭 75.3 g カ 35 mg 塩 1.8 g				⊕ 308 kcal た 14.2 g 脂 14.0 g 炭 32.0 g カ 77 mg 塩 1.9 g			⊕ 345 kcal た 13.9 g 脂 23.0 g 炭 21.0 g カ 90 mg 塩 2.3 g			
週平均		ホキの漬け焼きナムル風	小麦、乳		肉団子のおろしポン酢がけ	小麦・卵		八宝菜	卵・エビ	
		肉じゃが	小麦、卵		お麩の玉子とじ	小麦・卵		海鮮ハンバーグ	小麦・卵	
		ごぼうとツナのサラダ	小麦、卵		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		さつまいもの白和え		
		こつぶ揚げの玉子とじ	小麦、卵、乳		ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵		大根の生姜煮	小麦	
		ご飯								
⊕ 517 kcal た 21.8 g 脂 16.9 g 炭 63.7 g カ 67 mg 塩 1.6 g				⊕ 237 kcal た 10.7 g 脂 12.8 g 炭 19.8 g カ 72 mg 塩 2.3 g			⊕ 237 kcal た 9.9 g 脂 11.4 g 炭 23.9 g カ 88 mg 塩 1.8 g			
エネルギー 527 kcal 塩分 1.9g				エネルギー 265 kcal 塩分 2.1g			エネルギー 253 kcal 塩分 2.3g			

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 たんぱく質 カ カルシウム  
 脂 脂質 塩 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。

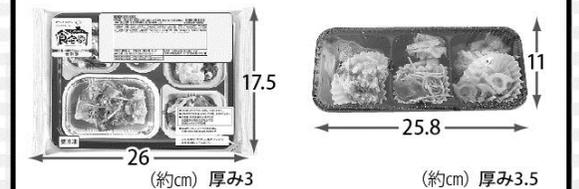
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。

## 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	茄子と厚揚げの肉味噌がけ
	めばる照焼き
	小松菜のピーナッツ和え
	トマトマカロニ
	えのきとわかめの中華風和え物
⊕ 239 kcal た 16.1 g 脂 14.1 g 炭 12.2 g 塩 1.9 g	
アレルギー	小麦、乳、落花生
②	穴子のとろとろ卵とじ
	鶏肉の葱塩だれ
	ブロッコリーの金平
	揚げ茄子
	ほうれん草とコーンのソテー
⊕ 240 kcal た 14.9 g 脂 13.0 g 炭 16.0 g 塩 2.2 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	
10/19 月	アカウオの青じそ焼	小麦	牛肉柳川風	小麦	酢豚	小麦、卵	【お弁当】天ぷらは、お好みで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、程よく脂身のある、豚の肩ロース肉を使用しています。【やわらか】大根のゆずあんかけは、季節限定メニューです。【おかず小】アカウオの青じそ焼は、新メニューです。爽やかな青じその風味をお楽しみください。【あじわい】ほうれん草とじゃがいものソテーは、バター風味がポイントです。【いろいろ】酢豚は酸味の効かせた特製あんを使用し、食欲をそそります。		
	豚肉と白菜の煮物	小麦	笹かま・玉子焼	小麦・卵	白菜の塩だれ炒め	小麦、卵			
	もやしチャンプルー	小麦・卵	春雨と高菜の炒め物	小麦	ひじき煮	小麦、乳			
	炊き合わせ【さつまいも・椎茸】	小麦	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵	ほうれん草ときのこの生姜ポン酢和え	小麦、乳			
	きゅうりのレモンドレッシング和え		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳	きゅうりとちくわの酢の物	卵			
	うずら豆				ごぼうのおかか煮	小麦、乳			
エネルギー 439 kcal た 34.5 g 脂 17.8 g 炭 35.2 g カ 102 mg 塩 3.0 g			エネルギー 447 kcal た 21.7 g 脂 25.9 g 炭 28.4 g カ 96 mg 塩 3.4 g			エネルギー 472 kcal た 21.4 g 脂 23.3 g 炭 41.2 g カ 99 mg 塩 3.4 g			
10/20 火	牛井風煮物	小麦	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	サケのちゃんちゃん焼き風	乳	【お弁当】チーズINハンバーグは割ると中からチーズがとろりと流れ出てきます。【おかず小】さつまいもと蓮根のサラダは、からしやゆず果汁を使用し、アクセントのある味付けにしました。【やわらか】豚角煮は、豚のバラ肉を、やわらかく調理しています。【おかず小】煮干しエビのバジルポテトは、じゃがいもとバジルの風味が相性ぴったりです。【あじわい】ミックスフライは、エビ・白身魚(ホキ)・ホタテ風味フライです。【いろいろ】サケのちゃんちゃん焼き風は味噌がベースの北海道の郷土料理です。		
	チヂミ	小麦・卵	豚肉と大根の炒め煮	小麦	豚とこんにゃくの甘辛炒め	小麦、乳			
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦	小松菜とあげの煮物	小麦	炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)				
	煮干しエビのバジルポテト	小麦・エビ	うぐいす豆		昆布の子和え	小麦			
	ゆず大根		もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳	いんげんのツナ和え	小麦、卵、乳			
	わかめと椎茸の佃煮	小麦			青のりポテトサラダ	小麦、卵、乳			
エネルギー 480 kcal た 13.9 g 脂 28.1 g 炭 44.5 g カ 87 mg 塩 3.7 g			エネルギー 490 kcal た 16.5 g 脂 31.1 g 炭 33.8 g カ 106 mg 塩 2.5 g			エネルギー 382 kcal た 25.8 g 脂 17.7 g 炭 38.6 g カ 108 mg 塩 3.0 g			
10/21 水	サンマの竜田揚げ	小麦	チンジャオロースー	小麦	チキン南蛮	小麦、卵、乳	【お弁当】白身魚(メルルーサ)の煮付けは砂糖や醤油などで甘辛く煮付けました。【おかず小】肉じゃがは、牛のバラ肉を使用しています。【やわらか】タラの甘酢あんかけは、タラの竜田揚げに、野菜入りの甘酢あんをかけました。【おかず小】サンマの竜田揚げは、新登場の季節限定メニューです。小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召し上がりください。【あじわい】チンジャオロースーは、細切りの豚肉とピーマンを、オイスターソースなどで味付けした中華料理です。		
	豚肉のチャブチ	小麦	海鮮ハンバーグ	小麦・卵	ホタテのあんかけ焼きそば	小麦、乳			
	炊き合わせ【ちくわ・小松菜】	小麦・卵	ウインナーと野菜のコンソメ煮	小麦・卵・乳	明石焼き	小麦、卵			
	ひじき煮	小麦	さつまいもと蓮根のサラダ	卵	コールスローサラダ	卵			
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	ちくわとこんにゃくの炒め物	小麦・卵	ツナとクワイのハニーマスタード炒め				
	白菜とツナの煮物	小麦・乳			わかめの和え物	小麦			
エネルギー 363 kcal た 15.1 g 脂 20.3 g 炭 31.4 g カ 120 mg 塩 3.4 g			エネルギー 441 kcal た 19.7 g 脂 27.8 g 炭 27.4 g カ 61 mg 塩 3.0 g			エネルギー 574 kcal た 18.5 g 脂 27.9 g 炭 61.4 g カ 124 mg 塩 4.1 g			
10/22 木	根菜入鶏つくねバーグ	小麦・卵・乳	メヌケの煮つけ	小麦	サバの味噌煮	小麦	【お弁当】鶏の照り焼きは一枚肉をカットして盛り付けました。食べごたえのある一品です。【おかず小】アジの南蛮は、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召し上がりください。【やわらか】肉団子のクリームソースは、季節限定メニューです。【おかず小】根菜入鶏つくねバーグは、数種類の野菜が入っています。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわい専用メニューです。【いろいろ】サバの味噌煮は脂ののったサバを白みそなどでじっくりと煮た人気メニューです。		
	イカと野菜の塩炒め	小麦	牛ごぼう	小麦	豚の香味だれがけ	小麦			
	大根とあげの煮物	小麦	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦	じゃがいものそぼろあん	小麦、乳			
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦	キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵	豆腐ナゲット	小麦、卵			
	枝豆とコーンの白和え		わかめと椎茸の佃煮	小麦	切干大根のごま和え	小麦、乳			
	こんにゃくのみそ炒め				ナスの生姜かつお和え	小麦			
エネルギー 352 kcal た 19.0 g 脂 14.6 g 炭 36.4 g カ 196 mg 塩 3.6 g			エネルギー 323 kcal た 22.9 g 脂 12.9 g 炭 28.5 g カ 127 mg 塩 2.9 g			エネルギー 599 kcal た 21.1 g 脂 35.1 g 炭 42.6 g カ 85 mg 塩 3.9 g			
10/23 金	エビのトマトソース炒め	小麦・エビ	酢鶏	小麦・卵・乳	牛皿風	小麦、乳	【お弁当】ホキの漬け焼きナムル風はおすすめメニューです。ごま油を効かせた野菜のナムルと一緒に召し上がりください。【おかず小】肉団子のおろしポン酢がけは、添付のおろしポン酢をかけてお召し上がりください。【やわらか】八宝菜は、ごま油の風味を効かせました。【おかず小】エビのトマトソース炒めは、コクのあるトマトソースを使用しています。【あじわい】酢鶏は、鶏の唐揚げに、野菜入りの甘酢あんをかけています。【いろいろ】牛皿風はバラ肉を使用し、だしの効いた食べやすい味付けに仕上がりました。		
	ササミフライ	小麦・卵	豆乳揚げ出し	小麦・卵・乳	お魚豆腐のきのこ生姜あんかけ	小麦、乳			
	炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵	マカロニサラダ	小麦・卵・乳	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	小麦、乳			
	切干大根煮	小麦	チンゲン菜の生姜浸し	小麦	だし巻き玉子	小麦、卵、乳			
	キャベツとツナの中華風サラダ	小麦	白菜とツナの煮物	小麦・乳	もやしのマヨ和え	小麦、卵			
	玉ねぎの塩炒め	小麦・乳			ごぼうの白和え	小麦、卵			
エネルギー 367 kcal た 21.4 g 脂 11.7 g 炭 45.4 g カ 109 mg 塩 3.2 g			エネルギー 531 kcal た 19.2 g 脂 37.1 g 炭 28.4 g カ 77 mg 塩 2.8 g			エネルギー 407 kcal た 15.0 g 脂 28.0 g 炭 25.4 g カ 112 mg 塩 3.2 g			
週平均	エネルギー 400 kcal 塩分 3.4 g		エネルギー 446 kcal 塩分 2.9 g		エネルギー 487 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  
ご提出をお願いいたします。

