



No. 43

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

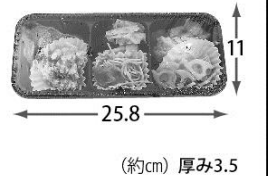
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	カツ煮
	赤魚の漬け焼き
	いんげんの柚子胡椒風味
	牛蒡と人参の金平
	パンプキンサラダ
⊕ 380 kcal た 16.6 g 脂 19.4 g 炭 34.5 g 塩 2.2 g	
アレルギー	小麦, 乳, 卵
②	カジキのふっくら焼き
	ジャーマンポテト
	いんげんと卵の和え物
	煮しめ
	筍のおかか煮
⊕ 226 kcal た 19.7 g 脂 8.9 g 炭 17.1 g 塩 2.0 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	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	さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き
	大根の胡麻ソース
	おくらのおかか和え
	玉子とじ煮
	小松菜のポン酢和え
⊕ 392 kcal た 18.0 g 脂 21.6 g 炭 29.4 g 塩 2.6 g	
アレルギー	小麦, 卵

10/26 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
10/27 火		牛のオイスターソース炒め	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。		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ		肉じゃが	小麦
		エビとじゃがいものバター風味炒め	小麦、卵、乳、えび			オムレツ	小麦・卵		磯辺玉子焼	小麦・卵
		わかめと生姜の酢の物				きゅうりとわかめの酢の物			ゆず大根	
		だし巻きたまご	小麦、卵			チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦		ひじき煮	小麦
		ご飯								
⊕ 437 kcal た 16.0 g 脂 11.2 g 炭 66.9 g 塩 2.3 g				⊕ 227 kcal た 10.3 g 脂 12.1 g 炭 19.0 g 塩 2.1 g			⊕ 248 kcal た 11.2 g 脂 8.5 g 炭 32.3 g 塩 2.6 g			
10/28 水		アジの煮付け	小麦、乳		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳		アカウオの煮つけ	小麦	
		ささみカツ	小麦、卵		ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		かぼちゃコロッケ	小麦・卵・乳	
		アスパラとしらすの和え物	小麦、卵、乳		黒豆	小麦		チンゲン菜の生姜浸し	小麦	
		ふきと冬瓜の炊き合わせ	小麦、乳		あげと昆布の煮物	小麦		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ	
		おにぎり(梅おかかご飯・五目ご飯)	小麦、乳							
⊕ 482 kcal た 27.2 g 脂 10.8 g 炭 68.6 g 塩 3.9 g				⊕ 362 kcal た 12.7 g 脂 20.4 g 炭 31.4 g 塩 2.1 g			⊕ 347 kcal た 22.0 g 脂 12.8 g 炭 35.4 g 塩 1.8 g			
10/29 木		チキンカレー	小麦		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		マーボー豆腐	小麦・乳	
		イカと野菜の中華炒め	小麦、乳		大根と椎茸の煮物	小麦		玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ	
		切干大根と豆苗のツナサラダ	小麦、卵、乳		キャベツの胡麻からし和え	小麦・卵		青さの和サラダ	小麦・卵	
		ナスの生姜かつお和え	小麦		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	
		ご飯								
⊕ 483 kcal た 15.2 g 脂 12.4 g 炭 74.6 g 塩 3.9 g				⊕ 213 kcal た 18.7 g 脂 3.9 g 炭 30.8 g 塩 2.2 g			⊕ 325 kcal た 13.2 g 脂 15.1 g 炭 33.3 g 塩 2.7 g			
10/30 金		ホタテマヨ	小麦、卵、乳		鶏のレモンソース			白身魚(ホキ)の天ぷら	小麦・卵	
		麻婆豆腐	小麦、卵、乳		小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳		白菜とあげの煮物	小麦	
		おろしなめたけ	小麦		かぼちゃサラダ	卵		うずら豆		
		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	小麦、乳		ごぼうの甘辛炒め	小麦		ほうれん草と人参のお浸し	小麦	
		ご飯								
⊕ 550 kcal た 20.1 g 脂 18.5 g 炭 75.9 g 塩 6.3 g				⊕ 261 kcal た 13.8 g 脂 15.1 g 炭 17.2 g 塩 1.5 g			⊕ 277 kcal た 14.7 g 脂 14.9 g 炭 21.8 g 塩 2.3 g			
週平均		豚の生姜焼き	小麦		イワシの生姜煮	小麦		豚肉のおろしポン酢がけ	小麦・卵	
		カニ玉風オムレツ	小麦、卵、乳		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵	
		うぐいす豆			枝豆とコーンの白和え			ちくわのレモンマヨ和え	卵	
		きのこのクリームパスタ	小麦、卵、乳		人参とツナの炒め物	小麦・卵		じゃがいものトマトソース煮	小麦	
		ご飯								
⊕ 500 kcal た 17.1 g 脂 14.6 g 炭 74.8 g 塩 6.7 g				⊕ 330 kcal た 16.9 g 脂 15.7 g 炭 29.3 g 塩 2.0 g			⊕ 265 kcal た 12.3 g 脂 14.7 g 炭 20.8 g 塩 2.4 g			
エネルギー 490 kcal 塩分 2.6 g				エネルギー 279 kcal 塩分 2.0 g			エネルギー 292 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

栄養表示の見方

⊕ エネルギー	炭 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。

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	
10/26 月	牛すき焼き煮	小麦	サワラの西京焼	小麦	カレイの甘酢あんかけ	小麦、卵	【お弁当】牛のオイスターソース炒めはオイスターの風味が食欲をそそります。【おかず小】天ぷら盛合せは、エビ・カニカマ・しとうです。【やわらか】ゆず大根には、ゆず皮やゆず果汁を使用し、香り良く仕上げました。【おかず】牛すき焼き煮には、牛の赤身肉を使用しています。【あじわい】サワラの西京焼は、米味噌などに漬け込み、焼き上げています。【いろいろ】カレイの甘酢あんかけは揚げたカレイに人参や木耳が入ったあんがたっぷりとかかっているおすすめメニューです。		
	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め	小麦	かぼちゃとなすの肉そぼろ	小麦、乳			
	玉子焼	小麦・卵	キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ	きのこのバター醤油風味	小麦、乳			
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳	はりはり漬	小麦	アスパラのナムル	小麦、乳			
	きゅうりとわかめの酢の物		じゃがいものトマトソース煮	小麦	加賀揚げ	小麦、卵、乳			
	大根の生姜煮	小麦			きゅうりとかつおの塩昆布和え	小麦、乳			
⊕ 355 kcal た 20.7 g 脂 13.1 g 炭 37.5 g カ 106mg 塩 3.8 g			⊕ 411 kcal た 25.6 g 脂 16.4 g 炭 37.7 g カ 103mg 塩 2.0 g			⊕ 540 kcal た 17.2 g 脂 31.1 g 炭 32.5 g カ 104mg 塩 3.4 g			
10/27 火	タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳	豚の生姜焼	小麦	牛肉のブラウンソース	小麦、卵、乳	【お弁当】アジの煮付けは特製のたれで、深いのある仕立てにしました。【おかず小】ポテトサラダ(ハム入り)は、蒸したじゃがいもを潰して調理していますので、いも本来の甘みが引き立ちます。【やわらか】アカウオの煮付けは、中まで味が染みるように調理しました。【おかず】春雨と高菜の炒め物は、中華風に仕上げました。【あじわい】豚の生姜焼は、生姜の風味豊かに仕上げました。【いろいろ】牛肉のブラウンソースは自社製のデミグラスソースをたっぷりとかけました。		
	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳	白身フライ	小麦	オムレツのアサリあん	小麦、卵、乳			
	春雨と高菜の炒め物	小麦	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	小麦	冬瓜の鶏そぼろ	小麦、乳			
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦	ゆず大根		れんこんサラダ	小麦、卵、乳			
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵	こんにやくと大根菜の胡麻和え	小麦	ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦、卵			
	黒豆	小麦			野菜のナムル	小麦、乳			
⊕ 449 kcal た 18.2 g 脂 25.8 g 炭 35.7 g カ 112mg 塩 2.3 g			⊕ 485 kcal た 20.1 g 脂 26.5 g 炭 39.5 g カ 120 mg 塩 3.2 g			⊕ 437 kcal た 18.6 g 脂 31.0 g 炭 36.1 g カ 101 mg 塩 3.5 g			
10/28 水	豚しゃぶ	小麦・卵	八宝菜	小麦・卵・エビ・カニ	アカウオの中華煮	小麦	【お弁当】チキンカレーは鶏肉、人参、じゃが芋などが入っています。よく混ぜてお召し上がり下さい。【おかず小】キャベツの胡麻からし和えは、ほんのりとからしが効いて、箸休めにぴったりです。【やわらか】マーボー豆腐は、山椒などが効いた本格的な味わいです。【おかず】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。【あじわい】蒸し鶏のサラダは、添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】アカウオの中華煮はオイスターの風味が食欲をそそります。		
	笹かま	小麦・卵	蒸し鶏のサラダ	小麦・卵	ミートボールの甘酢あんかけ	小麦、卵、乳			
	ニラ玉	小麦・卵	お麩の玉子とじ	小麦・卵	春雨の炒め物	小麦、卵、乳			
	蒸し鶏ときらげのマーボー炒め	小麦・乳	人参のさっぱり和え		おくらとわかめの酢の物	小麦			
	さつまいものさっぱりサラダ	卵	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵	もやしと揚げのオイスターソース炒め	小麦			
	玉ねぎとひじきの炒め物	小麦			里芋のたらこサラダ				
⊕ 413 kcal た 16.9 g 脂 26.6 g 炭 25.3 g カ 58 mg 塩 2.3 g			⊕ 340 kcal た 17.6 g 脂 20.5 g 炭 22.7 g カ 95 mg 塩 2.5 g			⊕ 345 kcal た 21.1 g 脂 11.6 g 炭 33.3 g カ 177 mg 塩 3.4 g			
10/29 木	アジの煮付け	小麦	ミンチカツ	小麦・卵・乳	韓国風ピリ辛チキン	小麦	【お弁当】ホタテマヨはソースに少し酸味をきかせています。【おかず小】鶏のレモンソースは、爽やかなレモンの風味をお楽しみください。【やわらか】ホキの天ぷらは、添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】小松菜ときのこの炒め物は、秋が旬の食材を使用した、季節感のある料理です。【あじわい】ミンチカツには、野菜のマリネを添えていますので、さっぱりとお召し上がりいただけます。【いろいろ】韓国風ピリ辛チキンは新メニューです。ケチャップベースのピリ辛ソースになっています。		
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	炊き合わせ【すり身団子・ほうれん草・花かまぼこ】	小麦	ホタテのミネストローネ風	小麦、乳			
	小松菜ときのこの炒め物	小麦	野菜とあげのみそ煮	小麦	和風スパゲティ	小麦			
	ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵	うずら豆		卵の花	小麦			
	大根の赤しそふりかけ和え		蓮根とひじきの煮物	小麦	きゅうりとささみのみぞれ和え	小麦			
	あげと昆布の煮物	小麦			ほうれん草とコーンの炒め物	小麦、乳			
⊕ 358 kcal た 18.9 g 脂 12.6 g 炭 42.1 g カ 110mg 塩 2.4 g			⊕ 410 kcal た 13.3 g 脂 21.0 g 炭 44.4 g カ 130 mg 塩 3.0 g			⊕ 461 kcal た 22.6 g 脂 31.7 g 炭 33.3 g カ 41 mg 塩 4.2 g			
10/30 金	鶏のクリーム煮	小麦・卵・乳	サンマの煮つけ	小麦	ホキの香草焼き	小麦、乳	【お弁当】豚の生姜焼きはたっぷり生姜を使用しました。【おかず小】イワシの生姜煮は、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下さい。【やわらか】豚肉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下さい。【おかず】鶏のクリーム煮は、季節限定メニューです。コクのあるクリームソースがポイントです。【あじわい】サンマの煮つけは、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下さい。【いろいろ】ホキの香草焼きは香草パン粉をのせて焼き上げました。		
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳	豚の梅風味炒め	小麦			
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳	しめじとごぼうの黒酢炒め	小麦	コーン入りさつま揚げの煮物	小麦、乳			
	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦	卵の花のマヨサラダ	小麦・卵・乳	ポテトサラダ	小麦、卵、乳			
	彩り野菜のマリネ	小麦・乳	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳	こんにやくのおかか煮	小麦、乳			
	チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦			ひじきとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳			
⊕ 423 kcal た 20.5 g 脂 24.7 g 炭 29.4 g カ 93 mg 塩 3.0 g			⊕ 502 kcal た 22.3 g 脂 31.9 g 炭 29.9 g カ 144 mg 塩 3.5 g			⊕ 351 kcal た 22.9 g 脂 17.2 g 炭 23.6 g カ 77 mg 塩 3.6 g			
週平均	エネルギー 400 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 430 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 427 kcal 塩分 3.6 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。

