

No. 44 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 弁当2食	火 休み	水 おかず1食	木 休み	金 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

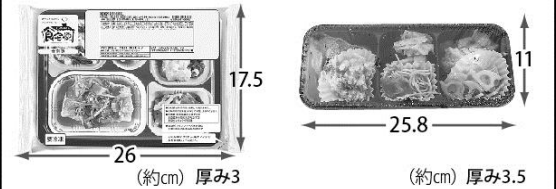
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	青椒肉絲 穴子の刻み焼き 枝豆と蓮根のずんだ和え 人参とツナとナッツのサラダ しば漬け ⊕ 212 kcal た 13.5 g 脂 10.8 g 炭 15.3 g 塩 2.1 g アレルギー 小麦, 卵, 落花生
②	赤魚の更紗蒸し 鶏肉と茄子の揚げ浸し 根菜の金平 小松菜のお浸し 高野豆腐の含め煮 ⊕ 218 kcal た 22.0 g 脂 8.2 g 炭 14.3 g 塩 1.7 g アレルギー 小麦

Bセット2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース かぼちゃのかに風味あんかけ 小松菜のおひたし いんげんの白和え 切干大根のケチャップ煮 ⊕ 296 kcal た 14.1 g 脂 14.3 g 炭 30.2 g 塩 1.7 g アレルギー 小麦, 乳, 卵, かに
②	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮 ⊕ 311 kcal た 16.8 g 脂 13.0 g 炭 30.6 g 塩 2.8 g アレルギー 小麦

11/2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	
11/3火		ミックスフライ(エビフライ・白身フライ)	小麦、卵、えび		豚の生姜焼	小麦		カレイの煮つけ	小麦		
		豚とれんこんの炒め物	小麦		炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		豆腐のそぼろあんかけ	小麦		
		きゅうりとちくわの酢の物	卵		うずら豆			さつまいものさっぱりサラダ	卵		
		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		人参とハムの炒め物	小麦・卵・乳		
		ご飯									
		⊕ 503 kcal た 14.1 g 脂 15.6 g 炭 71.5 g カ 44 mg 塩 1.7 g				⊕ 282 kcal た 14.2 g 脂 12.1 g 炭 28.5 g カ 62 mg 塩 2.4 g				⊕ 220 kcal た 20.3 g 脂 6.0 g 炭 21.3 g カ 60 mg 塩 2.4 g	
11/4水		鶏の柚子こしょうホワイトソース	小麦、乳		サワラの西京焼	小麦		カツとじ	小麦・卵		
		山芋と海鮮のとろと焼き	小麦、卵		大根のゆずあんかけ	小麦・卵・カニ		大根とあげの煮物	小麦		
		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		卵の花	小麦		
		金平こんにやく	小麦		チンゲン菜のお浸し	小麦		玉ねぎとひじきの炒め物	小麦		
		カレーピラフ	小麦、乳								
		⊕ 534 kcal た 17.1 g 脂 21.2 g 炭 77.0 g カ 27 mg 塩 4.0 g				⊕ 226 kcal た 15.8 g 脂 8.0 g 炭 22.3 g カ 95 mg 塩 1.9 g				⊕ 403 kcal た 15.4 g 脂 25.9 g 炭 27.2 g カ 64 mg 塩 2.1 g	
11/5木		サバの味噌煮	小麦、乳		鶏のみそだれがけ	小麦		エビチリ	小麦・卵・エビ		
		豆腐のそぼろあんかけ	小麦、卵、乳		春雨と高菜の炒め物	小麦		炊き合わせ【がんとわかめ・人参】	小麦		
		春雨ときくらげの青じそ風味	小麦		さつまいもの白和え			じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		
		炊き合わせ(がんと人参)			蓮根ときくらげの炒め物	小麦		白菜と人参の煮物	小麦		
		ご飯									
		⊕ 586 kcal た 21.3 g 脂 21.4 g 炭 68.3 g カ 34 mg 塩 1.9 g				⊕ 360 kcal た 19.1 g 脂 20.7 g 炭 23.0 g カ 49 mg 塩 1.8 g				⊕ 285 kcal た 11.2 g 脂 14.7 g 炭 28.1 g カ 76 mg 塩 1.7 g	
11/6金		ハンバーグ おろしポン酢	小麦、卵、乳		タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		牛すき焼き煮	小麦		
		ホタテの甘辛煮	小麦、乳		キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		玉子焼	小麦・卵・エビ		
		コーンポテトサラダ	小麦、卵、乳		大根の梅和え			大根なます			
		切干大根とひじきの煮物	小麦・乳		ねぎとあげの煮物	小麦・乳		チンゲン菜のお浸し	小麦		
		ご飯									
		⊕ 493 kcal た 18.2 g 脂 10.2 g 炭 79.0 g カ 75 mg 塩 2.7 g				⊕ 300 kcal た 12.3 g 脂 17.1 g 炭 23.3 g カ 63 mg 塩 1.6 g				⊕ 220 kcal た 9.8 g 脂 7.8 g 炭 25.6 g カ 127 mg 塩 2.8 g	
週平均		ブリの照り焼き	小麦、乳		牛肉のスタミナ炒め	小麦		アジの塩焼	小麦		
		豚の香味だれがけ	小麦		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		お麩のとろみ煮	小麦・エビ		
		茶花豆			ポテトサラダ	卵		昆布豆	小麦		
		人参ときのこの塩だれ炒め	小麦		もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		玉ねぎのおかか炒め	小麦		
		ご飯									
		⊕ 516 kcal た 22.3 g 脂 15.2 g 炭 67.1 g カ 19 mg 塩 2.0 g				⊕ 238 kcal た 12.6 g 脂 11.9 g 炭 16.4 g カ 101 mg 塩 2.0 g				⊕ 207 kcal た 19.6 g 脂 4.6 g 炭 24.0 g カ 85 mg 塩 2.2 g	
週平均		エネルギー 526 kcal 塩分 2.5 g				エネルギー 281 kcal 塩分 1.9 g				エネルギー 267 kcal 塩分 2.2 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)			ちよっとひとこと			
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				
11/2 月	エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ	焼肉	小麦	牛とこんにゃくの甘辛炒め	小麦、乳	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳	アサリと大根の生姜煮	小麦	ホキの磯辺フライ	小麦、卵
	白菜とあげの煮物	小麦	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳	ミートスパゲティ	小麦、乳	ごぼうとひじきの炒め物	小麦	チンゲン菜の和え物	小麦	きのこのナムル	小麦
	きゅうりと大根の甘酢漬		ひじき煮	小麦	人参と大根の煮物		かぼちやの和え物	小麦・卵・乳			いんげんと昆布の和え物	小麦
											もやしとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳
											さつまいもサラダ	小麦、卵、乳
	⊕ 493 kcal た 17.5 g 脂 28.5 g 炭 41.7 g カ 95 mg 塩 3.0 g			⊕ 385 kcal た 21.4 g 脂 18.8 g 炭 30.4 g カ 138 mg 塩 2.7 g			⊕ 536 kcal た 25.4 g 脂 30.2 g 炭 36.0 g カ 84 mg 塩 3.5 g					
11/3 火	肉じゃが	小麦	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ	天ぷら(エビ、さつまいも、ししとう、かき揚げ)	小麦、卵、乳、えび	海鮮ハンバーグ	小麦・卵	豚肉と白菜の煮物	小麦	麻婆なす	小麦、卵、乳
	玉子焼・赤ウインナー	小麦・卵・乳	炒り豆腐	小麦・卵	ちくわの田楽	小麦、乳	小松菜と人参のナムル	小麦	黒豆	小麦	豆苗とコーンのツナサラダ	小麦、卵
	せんまい漬	小麦	もやしのチリソース炒め	小麦・乳	細切昆布煮	小麦	椎茸のソテー	小麦			さといも煮	小麦
											じゃこおろし	小麦
											きゅうりとわかめの酢の物	小麦
	⊕ 349 kcal た 14.3 g 脂 17.4 g 炭 34.2 g カ 152 mg 塩 3.4 g			⊕ 410 kcal た 19.2 g 脂 21.4 g 炭 35.2 g カ 107 mg 塩 3.2 g			⊕ 421 kcal た 18.0 g 脂 25.8 g 炭 57.2 g カ 192 mg 塩 4.3 g					
11/4 水	サケの塩焼	小麦	豚バラときのこのソテー	小麦・卵	豚しゃぶ(ごまだれ)	小麦、卵、乳	豚肉とキャベツの塩レモン炒め	小麦	お好み揚げ	小麦・卵	お豆腐のきのこ生姜あんかけ	小麦、乳
	炊き合わせ[がんも・花かまぼこ・スナップえんどう]	小麦	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦	こつば揚げの玉子とじ	小麦、卵、乳	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵	かぼちやとハムのサラダ	小麦・卵・乳	中華わかめサラダ	小麦、乳
	さつまいもの白和え		ほうれん草の胡麻和え	小麦	れんこんナムル	小麦、乳	ねぎとあげの煮物	小麦・乳			青梗菜と人参の煮浸し	
											ブロッコリーの醤油マヨ和え	小麦、卵
											柚子香りこんにゃく	小麦
	⊕ 325 kcal た 20.2 g 脂 15.6 g 炭 25.8 g カ 105 mg 塩 2.0 g			⊕ 503 kcal た 17.1 g 脂 32.9 g 炭 34.7 g カ 132 mg 塩 3.2 g			⊕ 454 kcal た 16.2 g 脂 34.2 g 炭 20.0 g カ 232 mg 塩 2.6 g					
11/5 木	焼き鳥	小麦・乳	カレーの照り焼	小麦	アジの煮付け	小麦	すり身団子煮	小麦	ぎょうざ・玉子焼	小麦・卵	チーズINハンバーグ	小麦、卵、乳
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳	大根と椎茸の煮物	小麦	冬瓜とツナの炒め煮	小麦、乳	切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ	ひじきの白和え	小麦	ほうれん草と鮭のバター風味炒め	小麦、乳
	昆布豆	小麦	ゆず風味きんぴら	小麦	炊き合わせ(がんも・ふき)	小麦、乳	昆布豆	小麦			オクラとしらすの和え物	小麦
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳									タマゴシエルマカロニサラダ	小麦、卵、乳
											つば漬	小麦
	⊕ 554 kcal た 27.7 g 脂 34.8 g 炭 31.6 g カ 126 mg 塩 3.0 g			⊕ 383 kcal た 25.9 g 脂 17.6 g 炭 34.7 g カ 126 mg 塩 3.4 g			⊕ 374 kcal た 29.0 g 脂 14.4 g 炭 33.8 g カ 99 mg 塩 3.5 g					
11/6 金	煮サバ	小麦	揚げ鶏の玉ねぎソース	小麦	タンダリーチキン	小麦、卵、乳	ミンチカツ	小麦・卵・乳	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	エビとじゃがいものバター風味炒め	小麦、卵、乳、えび
	お麩の玉子とじ	小麦・卵	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳	ひじき煮	小麦、乳	もやしのチリソース炒め	小麦・乳	ちくわのレモンマヨ和え	卵	青のりポテトサラダ	小麦、卵、乳
	三色なます		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦	なます		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳			糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	小麦、卵
											椎茸の旨煮	小麦
											金時豆	
	⊕ 455 kcal た 18.6 g 脂 27.4 g 炭 31.9 g カ 69 mg 塩 2.7 g			⊕ 441 kcal た 19.0 g 脂 28.6 g 炭 25.6 g カ 72 mg 塩 2.8 g			⊕ 464 kcal た 22.5 g 脂 26.9 g 炭 35.4 g カ 126 mg 塩 2.8 g					
週平均	エネルギー 435 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 424 kcal 塩分 3.1 g		エネルギー 450 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します。

