



No. 3

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。

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
1/18 月		牛すき焼き	小麦、乳		エビチリ	小麦・卵・エビ		牛肉のみそ煮	小麦			
		イワシの梅煮	小麦		小松菜とあげの煮物	小麦		玉子焼	小麦・卵			
		コーヒー甘煮豆			ひじきの白和え	小麦		ちくわのレモンマヨ和え	卵			
		さつま揚げと人参の炒め煮	小麦、卵、乳		大根の生姜煮	小麦		白菜と人参の煮物	小麦			
		ご飯										
⊕ 546 kcal た 17.3 g 脂 17.3 g 炭 76.3 g カ 67 mg 塩 1.3 g			⊕ 292 kcal た 11.2 g 脂 15.9 g 炭 27.4 g カ 145 mg 塩 1.9 g			⊕ 287 kcal た 14.4 g 脂 17.3 g 炭 17.2 g カ 80 mg 塩 1.8 g						
1/19 火		天ぷら(エビ、さつまいも、ちくわ、ししとう)	小麦、卵、乳、えび		肉団子のデミグラスソース	小麦・卵・乳		ミックスフライ	小麦・卵・乳・エビ			
		つくねのきのこのソースがけ	小麦、卵、乳		キャベツの塩レモン炒め			焼売	小麦・卵			
		マカロニの明太和え	小麦、卵		かぼちゃサラダ	卵		玉ねぎのレモン風味サラダ				
		ナスの生姜かつお和え	小麦		わかめと椎茸の佃煮	小麦		じゃがいものそぼろ煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 530 kcal た 17.1 g 脂 13.2 g 炭 104.9 g カ 40 mg 塩 2.0 g			⊕ 279 kcal た 8.2 g 脂 13.8 g 炭 32.2 g カ 65 mg 塩 2.6 g			⊕ 388 kcal た 9.7 g 脂 23.3 g 炭 35.0 g カ 52 mg 塩 1.4 g						
1/20 水		豚とこんにゃくの甘辛炒め	小麦、乳		アカウオの煮つけ	小麦		肉団子のクリームソース	小麦・卵・乳			
		ホタテのミネストローネ風	小麦、乳		ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳			
		春雨の酢の物			黒豆	小麦		黒豆	小麦			
		ほうれん草とベーコンの中華煮	小麦、卵、乳		もやしと人参の煮浸し	小麦・乳		あげと昆布の煮物	小麦			
		生姜昆布ご飯	小麦、卵									
⊕ 451 kcal た 19.6 g 脂 15.9 g 炭 71.3 g カ 65 mg 塩 3.6 g			⊕ 260 kcal た 22.0 g 脂 6.7 g 炭 27.6 g カ 114 mg 塩 2.0 g			⊕ 340 kcal た 13.4 g 脂 22.3 g 炭 21.6 g カ 110 mg 塩 2.3 g						
1/21 木		ホキの漬け焼きナムル風	小麦、乳		肉じゃが	小麦		アジの煮つけ	小麦			
		煮野菜のそぼろあんかけ	小麦、乳		カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		お麩のとろみ煮	小麦・エビ			
		ごぼうとツナのサラダ	小麦、卵		玉ねぎのレモン風味サラダ			さつまいものさっぱりサラダ	卵			
		和風スパゲティ	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳			
		ご飯										
⊕ 502 kcal た 20.4 g 脂 13.3 g 炭 69.7 g カ 81 mg 塩 2.4 g			⊕ 258 kcal た 9.1 g 脂 11.3 g 炭 30.0 g カ 101 mg 塩 1.9 g			⊕ 215 kcal た 16.1 g 脂 3.9 g 炭 29.8 g カ 59 mg 塩 1.6 g						
1/22 金		油淋鶏	小麦、乳		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		豚肉のオイスター炒め	小麦・卵			
		ねぎ焼き	小麦、卵		大根と椎茸の煮物	小麦		大根とあげの煮物	小麦			
		白菜の柚子風味	小麦		もやしとカニカマの酢の物	小麦・卵・カニ		ひじきの白和え	小麦			
		金平こんにゃく	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦		チンゲン菜のお浸し	小麦			
		ご飯										
⊕ 575 kcal た 19.2 g 脂 22.7 g 炭 67.0 g カ 79 mg 塩 3.1 g			⊕ 220 kcal た 20.5 g 脂 3.0 g 炭 34.6 g カ 143 mg 塩 2.8 g			⊕ 236 kcal た 12.1 g 脂 13.9 g 炭 16.0 g カ 136 mg 塩 1.9 g						
週平均	エネルギー 521 kcal 塩分 2.5g			エネルギー 262 kcal 塩分 2.2g			エネルギー 293 kcal 塩分 1.8g					

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。
 (おかずの量も同じです。)

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。

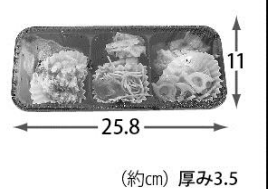
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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	牛肉の洋風ソース
	きのこシーフードのガーリックソテー
	グラタン風
	ポトフ
	ブロッコリーのソテー
⊕ 203 kcal た 12.7 g 脂 7.1 g 炭 22.0 g 塩 2.2 g	
アレルギー	小麦、乳、卵、えび
②	鱈(タラ)のもろみ味噌
	大根のそぼろあん
	ワカメと卵のしらす和え
	じゃが芋のトマトソースがけ
	湯葉煮
⊕ 157 kcal た 17.0 g 脂 4.6 g 炭 11.5 g 塩 2.1 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	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
	高野豆腐の玉子とじ
	小松菜のおひたし
	揚げと昆布の煮物
	春雨の中華和え
⊕ 349 kcal た 21.9 g 脂 19.2 g 炭 19.6 g 塩 2.0 g	
アレルギー	小麦、卵
②	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
	ほうれん草とカニカマのおひたし
	なすの煮物
	炒り豆腐
	ピーマンの味噌炒め
⊕ 379 kcal た 20.2 g 脂 20.4 g 炭 25.2 g 塩 2.2 g	
アレルギー	小麦、乳、卵、えび、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			
1/18 月	豚焼肉	小麦	サケの塩焼	小麦	エビチリ	小麦、卵、乳、えび	【お弁当】牛すき焼きはかつおと昆布のだし、醤油、砂糖などで味付けし、ご飯が進みます。【おかず小】エビチリは、程よい酸味と甘みのあるソースが特徴です。【やわらか】牛肉のみそ煮は、新メニューです。牛の赤身肉を、コクのある味噌などで味付けしました。【おかず】豚焼肉は、果汁入りのたれで味付けしていますので、まろやかな甘みがあります。【あじわい】サケの塩焼は、程よく脂がのったサケを塩焼にしました。【いろいろ】エビチリは人気メニューです。甘めのチリソースをかけました。	チヂミ	小麦・卵	煮野菜のそぼろあんかけ	小麦、乳
	大根と大根菜の煮物	小麦		豚肉と白菜の煮物		小麦		きんぴらこんにやく	小麦		
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		玉子焼		小麦・卵・エビ		もやしとツナの中煮	小麦、乳		
	さつまいもの白和え			大根の赤しそふりかけ和え				さつまいもサラダ	小麦、卵、乳		
	高菜漬	小麦		小松菜と人参のナムル		小麦		大根とちくわの煮物	小麦、卵、乳		
								いんげんと昆布の和え物	小麦		
⊕ 362 kcal た 14.6 g 脂 20.0 g 炭 30.4 g カ 83 mg 塩 2.9 g			⊕ 412 kcal た 26.1 g 脂 20.2 g 炭 30.4 g カ 171 mg 塩 4.0 g			⊕ 405 kcal た 14.6 g 脂 21.8 g 炭 43.8 g カ 77 mg 塩 2.8 g					
1/19 火	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ	牛丼風煮物	小麦	みぞれ鍋風	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ください。【おかず小】肉団子のデミグラスソースは、味わい深いデミグラスソースを使用しました。【やわらか】ミックスフライは、エビフライ・かぼちゃコロケです。【おかず】天ぷら盛合せは、エビ・カニ・かぼちゃ・ししとうの天ぷらです。【あじわい】白身フライは、添付のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】みぞれ鍋風は、だしの効いたスープと豚肉、野菜などを一緒にお召し上がりください。	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	お魚豆腐のきのこ生姜あんかけ	小麦、乳
	白菜とあげの煮物	小麦		白身フライ		小麦・卵		こつぶ揚げの玉子とじ	小麦、卵、乳		
	ごぼうとひじきの炒め物	小麦		キャベツと煮干しエビの炒め物		小麦・エビ		カルボナーラパスタサラダ	小麦、卵、乳		
	きゅうりのレモンドレッシング和え			昆布豆		小麦		細切昆布煮	小麦		
	うずら豆			ほうれん草の胡麻和え		小麦		きゅうりとカニカマの酢の物	小麦		
								ずいきの田舎煮	小麦		
⊕ 404 kcal た 16.0 g 脂 16.2 g 炭 49.3 g カ 113 mg 塩 3.0 g			⊕ 584 kcal た 20.6 g 脂 37.9 g 炭 38.3 g カ 137 mg 塩 3.0 g			⊕ 432 kcal た 17.3 g 脂 29.7 g 炭 23.8 g カ 165 mg 塩 2.6 g					
1/20 水	ハッシュドビーフ	小麦・乳	ホタテの洋風炒め	小麦・乳	アカウオの生姜煮	小麦、乳	【お弁当】豚とこんにやくの甘辛炒めはご飯がすすむよう、醤油や砂糖で甘辛い味付けになっています。【おかず小】アカウオの煮つけは、中まで味が染みるように調理しました。【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】のり塩ポテトは新メニューです。程よい塩味と青さの風味が、じゃがいもと良く合います。【あじわい】ホタテの洋風炒めは、バター風味を引き立たせました。【いろいろ】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。	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ	豚の香味だれがけ	小麦
	炒り豆腐	小麦・卵		ミニハンバーグ		小麦・卵・乳		ひじき煮	小麦、乳		
	のり塩ポテト	小麦		ウインナーと野菜のコンソメ煮		小麦・卵・乳		枝豆ポテトサラダ	小麦、卵、乳		
	キャベツのサワー漬			じゃがいもとハムの玉子サラダ		小麦・卵・乳		豆腐の肉味噌	小麦、乳		
	ほうれん草のお浸し	小麦		ちくわとこんにやくの炒め物		小麦・卵		糸こんにやくとさつま揚げの甘辛炒め	小麦、卵		
								チンゲン菜と人参のお浸し			
⊕ 356 kcal た 12.7 g 脂 17.6 g 炭 36.8 g カ 93 mg 塩 3.6 g			⊕ 371 kcal た 21.2 g 脂 17.7 g 炭 32.1 g カ 91 mg 塩 3.2 g			⊕ 430 kcal た 20.8 g 脂 23.2 g 炭 31.2 g カ 133 mg 塩 3.6 g					
1/21 木	サワラの西京焼	小麦	酢鶏	小麦・卵・乳	酢鶏	小麦	【お弁当】ホキの漬け焼きナムル風は、ごま油を効かせた野菜のナムルと一緒に召し上がり下さい。【おかず小】肉じゃがは、牛のバラ肉を使用し、ご飯に良く合う味付けにしました。【やわらか】さつまいものさっぱりサラダは、レモンドレッシングを加え、風味良く仕上げました。【おかず】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。【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ました。【いろいろ】酢鶏は酸味の効かせた特製あんを使用し、食欲をそそります。	豚肉のみそ炒め	小麦・エビ	エビ餃子	小麦、卵、乳、えび
	小松菜ときのこの炒め物	小麦		アサリと大根の生姜煮		小麦		焼きそば	小麦、えび		
	あげと昆布の煮物	小麦		小松菜としめじのソテー		小麦・卵・乳		長芋の明太和え	小麦		
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		ひじきの白和え		小麦		人参しりしり	小麦、卵、乳		
	白菜煮	小麦		ゆず風味きんぴら		小麦		キャベツとハムのサラダ	小麦、卵、乳		
								山菜の煮物	小麦、乳		
⊕ 438 kcal た 26.2 g 脂 24.1 g 炭 27.8 g カ 127 mg 塩 2.2 g			⊕ 427 kcal た 21.8 g 脂 23.6 g 炭 31.6 g カ 134 mg 塩 3.2 g			⊕ 524 kcal た 19.1 g 脂 25.4 g 炭 53.6 g カ 84 mg 塩 4.2 g					
1/22 金	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	アジの煮つけ	小麦	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き	小麦	【お弁当】油淋鶏は生姜や塩こうじなどに漬けて揚げた鶏肉に、ほんのり酸味のあるタレを絡めました。【おかず小】白身魚の照り焼は、照り艶が食欲をそそります。【やわらか】豚肉のオイスター炒めは、まろやかな旨味のあるオイスターソースと、ごま油がポイントです。【おかず】お麩の玉子とじは、お麩から優しい味の煮汁が口の中に広がります。【あじわい】豚肉とキャベツの塩レモン炒めは、レモン味でさっぱりとお召し上がり頂けます。【いろいろ】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは甘めの味付けで他のおかずとも良く合います。	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	おでん	小麦、卵、乳
	お麩の玉子とじ	小麦・卵		豚肉とキャベツの塩レモン炒め				高野豆腐の煮物			
	切干大根煮	小麦		炊き合わせ【玉子・わかめ・人参】		小麦・卵		ごぼうの甘辛炒め	小麦		
	ちくわとわかめのさっぱり和え	小麦・卵		ちくわの明太和え		小麦・卵・乳		もずくの酢の物	小麦		
	こんにやくと玉ねぎの甘辛煮	小麦		チンゲン菜と切干大根の煮物		小麦		白菜とコーンの中煮	小麦、乳		
								ブロッコリーのカニカマあんかけ	小麦、卵、乳		
⊕ 461 kcal た 21.7 g 脂 27.6 g 炭 29.9 g カ 100 mg 塩 2.5 g			⊕ 310 kcal た 22.6 g 脂 10.7 g 炭 31.8 g カ 128 mg 塩 2.6 g			⊕ 369 kcal た 22.9 g 脂 27.0 g 炭 33.3 g カ 135 mg 塩 3.3 g					
週平均	エネルギー 404 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 421 kcal 塩分 3.2 g		エネルギー 432 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
ご提出をお願いいたします。

