



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 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

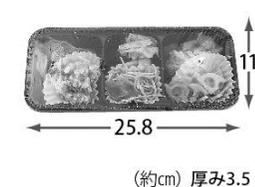
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	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

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		牛すき焼き	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													
1/19		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													
1/20		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													
1/21		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													
1/22		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													
週平均	エネルギー 521 kcal 塩分 2.5g			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			エネルギー 262 kcal 塩分 2.2g			エネルギー 293 kcal 塩分 1.8g			

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		
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	チヂミ	小麦、卵	【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。	
	大根と大根菜の煮物	小麦		豚肉と白菜の煮物		小麦		煮野菜のそぼろあんかけ		小麦、乳
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		玉子焼		小麦・卵・エビ		きんぴらこんにやく		小麦
	さつまいもの白和え			大根の赤しそふりかけ和え				もやしとツナの中煮		小麦、乳
	高菜漬	小麦		小松菜と人参のナムル		小麦		さつまいもサラダ		小麦、卵、乳
								大根とちくわの煮物		小麦、卵、乳
± 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	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	【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。	
	白菜とあげの煮物	小麦		白身フライ		小麦・卵		お魚豆腐のきのこ生姜あんかけ		小麦、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		こつぶ揚げの玉子とじ		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		カルボナーラパスタサラダ		小麦、卵、乳
	うずら豆			ほうれん草の胡麻和え		小麦		細切昆布煮		小麦
								きゅうりとカニカマの酢の物		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	エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ	【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。	
	炒り豆腐	小麦・卵		ミニハンバーグ		小麦・卵・乳		豚の香味だれがけ		小麦
	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		ひじき煮		小麦、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		枝豆ポテトサラダ		小麦、卵、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		豆腐の肉味噌		小麦、乳
								糸こんにやくとさつま揚げの甘辛炒め		小麦、卵
± 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	豚肉のみそ炒め	小麦・エビ	【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。	
	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		エビ餃子		小麦、卵、乳、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		焼きそば		小麦、えび
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		ひじきの白和え		小麦		長芋の明太和え		小麦
	白菜煮	小麦		ゆず風味きんぴら		小麦		人参しりしり		小麦、卵、乳
								キャベツとハムのサラダ		小麦、卵、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	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	【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。	
	お麩の玉子とじ	小麦・卵		豚肉とキャベツの塩レモン炒め				おでん		小麦、卵、乳
	切干大根煮	小麦		炊き合わせ【玉子・わかめ・人参】		小麦・卵		高野豆腐の煮物		
	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		ごぼうの甘辛炒め		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		もずくの酢の物		小麦
								白菜とコーンの中煮		小麦、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。

