



No. 4

# 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

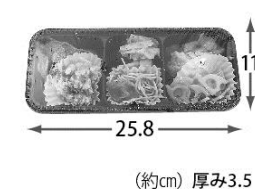
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	十勝風豚焼肉
	秋刀魚の梅だれ
	オクラの胡麻和え
	豆乳クリームベンネ
	つぼ漬け
⊕	215 kcal た 16.9 g 脂 8.7 g 炭 17.3 g 塩 1.6 g
アレルギー	小麦, 乳
②	赤魚の塩焼き
	肉焼きそば
	味噌田楽
	ほうれん草のクルミ和え
	レーズン南瓜
⊕	234 kcal た 20.9 g 脂 9.3 g 炭 16.5 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	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
	フライドポテト
	ほうれん草の白和え
	いんげんのおひたし
⊕	359 kcal た 18.2 g 脂 18.9 g 炭 26.9 g 塩 2.4 g
アレルギー	小麦, 卵
②	さばの味噌煮・ハンバーグ
	かぼちゃとおくらの煮物
	ツナと白菜の炒め煮
	ひじきの煮物
	チャブチェ
⊕	316 kcal た 17.4 g 脂 15.3 g 炭 25.7 g 塩 2.7 g
アレルギー	小麦, 乳, 卵

	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
1/25		白身魚(メルルーサ)の照り焼き	小麦、乳		牛すき焼き煮	小麦		アマダイの天ぷら	小麦・卵		サケのクリーム煮	小麦・卵・乳
		豚の和風玉葱ソース	小麦、乳		玉子焼	小麦・卵・エビ		炊き合わせ【がんも・小松菜・人参】	小麦		焼売	小麦・卵
		オクラのなめたけ和え	小麦		大根のからし和え	小麦・卵		せんまい漬	小麦		ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵
		ひじき煮	小麦、乳		蓮根ときくらげの炒め物	小麦		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		白菜と人参の煮物	小麦
		ご飯									ご飯	
		⊕ 530 kcal た 19.7 g 脂 13.7 g 炭 74.4 g カ 48 mg 塩 1.9 g			⊕ 277 kcal た 14.2 g 脂 12.1 g 炭 26.4 g カ 85 mg 塩 2.8 g		⊕ 308 kcal た 15.3 g 脂 16.9 g 炭 23.9 g カ 114 mg 塩 2.3 g				⊕ 513 kcal た 13.1 g 脂 17.1 g 炭 72.2 g カ 27 mg 塩 1.6 g	
1/26		ビーフシチュー	小麦、卵		サケのクリーム煮	小麦・卵・乳		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵		八宝菜(イカ)	小麦、乳
		ホキの磯辺フライ	小麦		焼売	小麦・卵		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		じゃがいものミートソースがけ	小麦、乳
		ゆばと海藻のサラダ	小麦		ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵		彩りマカロニ	小麦・卵		わかめと生姜の酢の物	
		きのこきんぴら	小麦、乳		白菜と人参の煮物	小麦		ゆず風味きんぴら	小麦		切干大根煮	小麦、乳
		ご飯			ご飯						野沢菜ちりめんご飯	小麦
		⊕ 472 kcal た 18.3 g 脂 10.9 g 炭 77.6 g カ 66 mg 塩 3.7 g			⊕ 298 kcal た 15.1 g 脂 15.7 g 炭 22.5 g カ 49 mg 塩 1.9 g		⊕ 317 kcal た 10.7 g 脂 20.0 g 炭 20.2 g カ 47 mg 塩 2.3 g				⊕ 488 kcal た 17.0 g 脂 12.7 g 炭 75.1 g カ 73 mg 塩 2.4 g	
1/27		豚焼肉	小麦		豚しゃぶ	小麦・卵		サワラの照り焼	小麦		サバの塩焼	小麦
		大根の鮭玉子あんかけ	小麦、卵、乳		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦		白菜とあげの煮物	小麦		野菜とあげのみそ煮	小麦
		白いんげん豆の甘煮			さつまいもと蓮根のサラダ	卵		かぼちゃサラダ	卵		うずら豆	
		細切り昆布煮	小麦		玉ねぎの塩炒め	小麦・乳		ほうれん草の胡麻和え	小麦		玉ねぎとひじきの炒め物	小麦
		ご飯			ご飯						ご飯	
		⊕ 488 kcal た 17.0 g 脂 12.7 g 炭 75.1 g カ 73 mg 塩 2.4 g			⊕ 314 kcal た 11.9 g 脂 20.7 g 炭 18.8 g カ 53 mg 塩 1.3 g		⊕ 252 kcal た 15.7 g 脂 12.0 g 炭 21.3 g カ 138 mg 塩 2.6 g				⊕ 292 kcal た 13.4 g 脂 19.1 g 炭 18.9 g カ 65 mg 塩 1.4 g	
1/28		エビのクリームコロッケ	小麦、卵、乳、えび、かに		ミンチカツ(デミグラス)	小麦・卵・乳		豆腐ハンバーグ(おろしソース)	小麦		八宝菜	卵・エビ
		鶏の照り焼き	小麦		もやしチャンプルー	小麦・卵		カニカマ玉子焼	小麦・卵・エビ		鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳
		つぼ漬け	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		チンゲン菜の生姜浸し	小麦		うずら豆	
		たらこスパゲティ	小麦、乳		ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		玉ねぎとひじきの炒め物	小麦
		ご飯			ご飯						ご飯	
		⊕ 561 kcal た 17.7 g 脂 17.9 g 炭 79.3 g カ 46 mg 塩 2.1 g			⊕ 398 kcal た 10.7 g 脂 24.7 g 炭 34.1 g カ 69 mg 塩 2.2 g		⊕ 253 kcal た 10.4 g 脂 9.8 g 炭 31.4 g カ 69 mg 塩 2.0 g				⊕ 561 kcal た 17.7 g 脂 17.9 g 炭 79.3 g カ 46 mg 塩 2.1 g	
週平均		エネルギー 513 kcal 塩分 2.3 g			エネルギー 316 kcal 塩分 1.9 g		エネルギー 276 kcal 塩分 2.4 g				エネルギー 513 kcal 塩分 2.3 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。  
 (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**  
 ⊕ 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	
1/25 月	カレイの煮つけ	小麦	豚の生姜焼	小麦	ハンバーグ おろしポン酢	小麦、乳	【お弁当】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは酒、醤油、砂糖などで漬けて、焼いています。【おかず小】大根のからし和えは、程よい辛味が、箸休めにぴったりです。【やわらか】アマダイの天ぷらは、冬季限定メニューです。添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【おかず】カレイの煮つけは、じっくりと加熱し煮つけにしました。【あじわい】豚の生姜焼は、豚の肩ロース肉を使用し、ご飯と良く合います。【いろいろ】ハンバーグおろしポン酢は添付のおろしポン酢をかけてお召し上がり下さい。		
	合鴨スモーク		海鮮しゅうまい・具入オムレツ	小麦・卵・乳	ホタテの甘辛煮	小麦、卵、乳			
	カレーコロッケ	小麦・乳	小松菜とあげの煮物	小麦	コーン入りさつま揚げの煮物	小麦、乳			
	玉ねぎとひじきの炒め物	小麦	うずら豆		青のりポテトサラダ	小麦、卵、乳			
	ゆず大根		玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳	くわいのそぼろあんかけ	小麦、乳			
	人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳			わかめの和え物	小麦			
⊕ 323 kcal た 22.8 g 脂 11.4 g 炭 33.1 g カ 114 mg 塩 2.7 g			⊕ 442 kcal た 21.3 g 脂 20.3 g 炭 42.2 g カ 132 mg 塩 3.6 g			⊕ 403 kcal た 19.0 g 脂 14.6 g 炭 46.5 g カ 97 mg 塩 3.5 g			
1/26 火	牛肉柳川風	小麦	エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ	ミックスフライ(エビフライ・チキンカツ)	小麦、卵、えび	【お弁当】ビーフンチャーは牛肉、じゃがいも、玉ねぎ等の野菜を使用し、特製のソースで煮込んだ絶品メニューです。【おかず小】サケのクリーム煮は、冬季限定メニューです。【やわらか】ゆず風味きんぴらは、ゆず皮やゆず果汁を加え、風味豊かに仕上げました。【おかず】牛肉柳川風は、牛の赤身肉を使用し、ごぼう・ねぎなどと調理しました。【あじわい】エビマヨは、程よく酸味のあるまろやかなソースがポイントです。【いろいろ】ミックスフライは添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。		
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳	豚とれんこんの炒め物	小麦			
	ニラ玉	小麦・卵	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	小麦	高野豆腐の玉子とじ	小麦、卵、乳			
	炊き合わせ【さつまいも・人参】	小麦	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	エリンギともやしの塩ネギ和え	小麦			
	ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳	いんげんのツナ和え	小麦、卵、乳			
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦	蓮根ときくらげの炒め物	小麦	きゅうりとハムの中華サラダ	小麦、卵、乳			
⊕ 434 kcal た 16.5 g 脂 27.0 g 炭 30.5 g カ 110 mg 塩 2.9 g			⊕ 492 kcal た 17.5 g 脂 29.3 g 炭 40.8 g カ 118 mg 塩 3.0 g			⊕ 475 kcal た 21.7 g 脂 26.4 g 炭 36.4 g カ 90 mg 塩 3.2 g			
1/27 水	タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	回鍋肉	小麦、乳	【お弁当】八宝菜(イカ)は、オイスターソースの風味が食欲をそそります。【おかず小】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。【やわらか】サワラの照り焼きは、照り艶が食欲をそそります。【おかず】じゃがいものトマトソース煮は、コクのあるトマトソースで味付けしました。【あじわい】デミグラスハンバーグは、ハンバーグと良く合う、クリーミーなポテトを添えました。【いろいろ】回鍋肉は豚肉を味噌、醤油、生姜などで炒めたご飯のすすむ一品です。		
	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳	エビとキャベツの中華炒め	エビ	イカと野菜の甘酢炒め	小麦、乳			
	炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】	小麦	もやしチャンプルー	小麦・卵	和風スパゲティ	小麦			
	じゃがいものトマトソース煮	小麦	きゅうりのレモンドレッシング和え		さつまいものレモン煮				
	きゅうりと大根の甘酢漬		玉ねぎとひじきの炒め物	小麦	もやしのマヨ和え	小麦、卵			
	白菜と人参の煮物	小麦			豆腐ナゲット	小麦、卵			
⊕ 398 kcal た 15.5 g 脂 20.4 g 炭 38.1 g カ 82 mg 塩 2.7 g			⊕ 408 kcal た 17.3 g 脂 24.5 g 炭 30.8 g カ 85 mg 塩 3.2 g			⊕ 446 kcal た 23.3 g 脂 23.4 g 炭 36.9 g カ 102 mg 塩 4.2 g			
1/28 木	鶏のみそだれがけ	小麦	アンコウのおろしポン酢がけ	小麦	白身魚のトマトソースがけ	小麦、乳	【お弁当】豚焼肉は豚肉を焼肉のたれで味つけし、食欲をそそります。【おかず小】野菜とあげのみそ煮は、味噌で煮込む事で味に深みが増しています。【やわらか】豆腐ハンバーグは、果汁入りの大根おろしソースをかけました。【おかず】アサリとチンゲン菜の炒め物は、新メニューです。ごま油の風味がポイントです。【あじわい】アンコウ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。【いろいろ】白身魚のトマトソースがけはシロイトダラを使用し、トマト味がしみこんでいます。		
	アサリとチンゲン菜の炒め物	小麦	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳	カレーコロッケ	小麦、乳			
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳	ハムと野菜のバター醤油炒め	小麦・卵・乳	炊き合わせ(かぼちゃ・椎茸)				
	ゆず風味きんぴら	小麦	キャベツのあっさり和え	小麦	豆と甘辛じゃこ	小麦、卵			
	彩り野菜のマリネ	小麦・乳	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦	ひじきとベーコンの炒め物	小麦、卵、乳			
	うの花とさつまいもの和え物				ナスの生姜かつお和え	小麦			
⊕ 469 kcal た 20.4 g 脂 29.0 g 炭 30.1 g カ 154 mg 塩 3.8 g			⊕ 301 kcal た 17.8 g 脂 10.8 g 炭 34.1 g カ 125 mg 塩 4.1 g			⊕ 363 kcal た 23.6 g 脂 17.3 g 炭 33.5 g カ 78 mg 塩 2.9 g			
1/29 金	タラの照り焼	小麦	鶏のサテソース	小麦・卵	鶏の南蛮たれがけ	小麦	【お弁当】エビのクリームコロッケは割ると中からたっぷりのクリームがでてきます。【おかず小】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頂けます。【やわらか】鶏団子の甘酢あんかけは黒酢を使用しています。【おかず】人参の塩麹和えは、新メニューです。塩麹が野菜のうまみを引き出しています。【あじわい】鶏のサテソースは、あじわい専用メニューです。【いろいろ】鶏の南蛮たれがけは醤油、砂糖、酢などで煮詰めたたれがたっぷりとかかっています。ご飯がすすむ味付です。		
	豚肉と小松菜の煮物	小麦	炊き合わせ【すり身団子・チンゲン菜・花かまぼこ】	小麦	オムレツのアサリあん	小麦、卵、乳			
	玉子焼	小麦・卵・エビ	ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦	じゃがいものそぼろ煮	小麦、乳			
	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦	さつまいものさっぱりサラダ	卵	小松菜ときのこの煮浸し				
	人参の塩麹和え		大根の旨煮	小麦	きゅうりとちくわの酢の物	卵			
	黒豆	小麦			ごぼうのおかか煮	小麦、乳			
⊕ 380 kcal た 24.1 g 脂 13.4 g 炭 41.0 g カ 204 mg 塩 3.3 g			⊕ 500 kcal た 24.3 g 脂 28.6 g 炭 34.4 g カ 119 mg 塩 2.9 g			⊕ 440 kcal た 21.1 g 脂 22.2 g 炭 35.1 g カ 73 mg 塩 4.1 g			
週平均	エネルギー 401 kcal 塩分 3.1 g		エネルギー 429 kcal 塩分 3.4 g		エネルギー 425 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。

