



No. 5 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

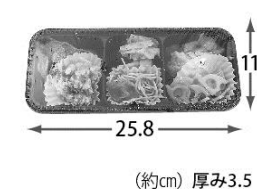
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	牛肉の味噌煮込み
	あさりの卵とじ
	茄子の中華胡麻醤油
	いんげんの白和え
	牛蒡煮
⊕	231 kcal た 18.5 g 脂 12.7 g 炭 10.7 g 塩 1.5 g

アレルギー 小麦, 乳, 卵

②	ビッグ海老フライ
	豚肉とキャベツの炒め物
	だし巻き卵
	白和え
	パンパンジー
⊕	385 kcal た 16.3 g 脂 21.7 g 炭 31.1 g 塩 1.8 g

アレルギー 小麦, 乳, 卵, えび, 落花生

Bセット2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
	白菜の煮びたし
	玉子とじ煮
	茄子の生姜醤油
	いんげんの和え物
⊕	372 kcal た 17.7 g 脂 20.2 g 炭 26.2 g 塩 1.9 g

アレルギー 小麦, 乳, 卵

②	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
	もちふの和風あんかけ
	ほうれん草と筍の煮びたし
	青のリポト
	彩り玉子炒め
⊕	423 kcal た 22.3 g 脂 24.0 g 炭 26.8 g 塩 1.9 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
2 / 1 月		アカウオのみりん風味焼き	小麦		アジの塩焼	小麦		豚の生姜焼	小麦・卵			
		牛肉のブラウンソース	小麦・卵・乳		大根とあげの煮物	小麦		お麩の玉子とじ	小麦・卵			
		白菜の酢の物			うぐいす豆			じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳			
		ナポリタンスパゲティ	小麦・卵・乳		玉ねぎのおかか炒め	小麦		切干大根煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 495 kcal た 20.0 g 脂 17.6 g 炭 65.0 g カ 67 mg 塩 1.2 g			⊕ 273 kcal た 23.4 g 脂 8.8 g 炭 26.0 g カ 113 mg 塩 2.2 g			⊕ 269 kcal た 12.6 g 脂 15.2 g 炭 19.3 g カ 57 mg 塩 2.0 g						
2 / 2 火		鶏天	小麦・卵・乳		豆腐ハンバーグ(おろしソース)	小麦		イワシの生姜煮	小麦			
		福豆			イワシのみぞれ煮	小麦		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳			
		イワシのつみれ煮	小麦・卵		人参のさっぱり和え			昆布豆	小麦			
		巻き寿司&いなり	小麦・卵・乳・かに		福豆			人参とハムの炒め物	小麦・卵・乳			
		ご飯										
⊕ 564 kcal た 24.6 g 脂 28.7 g 炭 61.4 g カ 68 mg 塩 3.8 g			⊕ 297 kcal た 16.7 g 脂 13.1 g 炭 28.2 g カ 243 mg 塩 2.6 g			⊕ 302 kcal た 14.3 g 脂 14.9 g 炭 27.7 g カ 120 mg 塩 2.1 g						
2 / 3 水		牛のオイスターソース炒め	小麦・乳		サワラの磯辺揚げ	小麦・卵		鶏のみそ煮	小麦・卵			
		カニ風味しゅうまい	小麦・卵・かに		お麩のとろみ煮	小麦・エビ		炒り豆腐	小麦・卵			
		ささみとわかめの中華風和え物	小麦・乳		青さの和サラダ	小麦・卵		ゆず大根				
		金平こんにやく	小麦		こんにやくと玉ねぎの甘辛煮	小麦		ひじき煮	小麦			
		ご飯										
⊕ 448 kcal た 15.3 g 脂 11.3 g 炭 69.6 g カ 86 mg 塩 2.0 g			⊕ 345 kcal た 15.7 g 脂 19.7 g 炭 26.4 g カ 79 mg 塩 1.6 g			⊕ 203 kcal た 13.8 g 脂 9.3 g 炭 17.3 g カ 98 mg 塩 1.8 g						
2 / 4 木		サバの梅煮	小麦		豚焼肉	小麦		タラの甘酢あんかけ	小麦			
		味噌カツ	小麦・乳		炒り豆腐	小麦・卵		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵			
		いんげんのツナ和え	小麦・卵・乳		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		さつまいもの白和え				
		チャプチェ	小麦・乳		白菜とツナの煮物	小麦・乳		小松菜のお浸し	小麦			
		ご飯										
⊕ 578 kcal た 19.9 g 脂 20.9 g 炭 70.2 g カ 39 mg 塩 2.3 g			⊕ 306 kcal た 14.3 g 脂 20.9 g 炭 14.6 g カ 65 mg 塩 1.7 g			⊕ 196 kcal た 14.6 g 脂 6.5 g 炭 20.8 g カ 134 mg 塩 2.5 g						
2 / 5 金		回鍋肉	小麦・乳		タチウオの煮つけ	小麦		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳			
		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦・乳		ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		野菜のコンソメ煮	小麦・乳			
		玉子サラダ	小麦・卵・乳		大根なます			ちくわの明太和え	小麦・卵・乳			
		炊き合わせ(がんとふき)	小麦・乳		ひじき煮	小麦		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳			
		ご飯										
⊕ 500 kcal た 19.1 g 脂 11.9 g 炭 76.0 g カ 50 mg 塩 3.4 g			⊕ 252 kcal た 11.1 g 脂 14.7 g 炭 23.4 g カ 55 mg 塩 1.6 g			⊕ 330 kcal た 11.4 g 脂 18.1 g 炭 30.5 g カ 37 mg 塩 2.0 g						
週平均	エネルギー 517 kcal 塩分 2.5g			エネルギー 295 kcal 塩分 1.9g			エネルギー 260 kcal 塩分 2.1g					

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
 ⊕ たんぱく質
 ⊕ 脂質
 ⊖ 炭水化物
 ⊖ カルシウム
 ⊖ 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。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	
2/1 月	豚しゃぶ	小麦・卵	アマイの天ぷら	小麦・卵	天ぷら(エビ・さつまいも・ししとう・かき揚げ)	小麦・卵・乳・えび			
	海鮮しゅうまい	小麦		豚肉のチヂミ		小麦	照り焼きつくね	小麦・卵・乳	
	春雨と高菜の炒め物	小麦		炊き合わせ【さつま揚げ・小松菜】		小麦	こつぶあげ煮	小麦・卵・乳	
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え		卵	もやしときゅうりの青じそ和え	小麦	
	かぼちゃサラダ	卵		ひじき煮		小麦	金平ごぼうのマヨ和え	小麦・卵	
	玉ねぎのおかか炒め	小麦					いんげんのごま和え	小麦	
± 540 kcal た 18.7 g 脂 36.7 g 炭 31.9 g カ 101 mg 塩 2.6 g			± 408 kcal た 19.4 g 脂 25.1 g 炭 27.0 g カ 143 mg 塩 2.8 g			± 502 kcal た 16.0 g 脂 28.0 g 炭 46.5 g カ 64 mg 塩 2.7 g			
2/2 火	イワシの竜田揚げ	小麦	チンジャオロースー	小麦	牛の柳川風	小麦・卵・乳			
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		イワシのみぞれ煮		小麦	イワシの梅煮	小麦	
	カニカマ玉子焼・ウインナー	小麦・卵・乳		炒り豆腐		小麦・卵	巻き寿司	小麦・卵・乳・かに	
	ひじき煮	小麦		福豆			オクラとなめたけの和え物	小麦	
	福豆			ゆず大根			豆腐のそぼろあんかけ	小麦・卵・乳	
	ほうれん草と人参のお浸し	小麦					福豆		
± 423 kcal た 24.7 g 脂 24.3 g 炭 26.7 g カ 153 mg 塩 3.8 g			± 531 kcal た 25.7 g 脂 30.8 g 炭 35.5 g カ 161 mg 塩 4.1 g			± 441 kcal た 24.3 g 脂 19.3 g 炭 44.1 g カ 143 mg 塩 3.4 g			
2/3 水	鶏の塩麴焼	小麦	カレイの煮つけ	小麦	サワラの煮付け	小麦			
	豆乳揚げ出し	小麦・卵・乳		鶏団子の甘酢あんかけ		小麦・卵・乳	豚のおかか炒め	小麦・乳	
	野菜のコンソメ煮	小麦・乳		キャベツとコーンの炒め物		小麦・卵・乳	切干大根の煮物	小麦・乳	
	ちくわとニラの炒め物	小麦・卵		ポテトサラダ		卵	ささみとピーマンの中華風	小麦・乳	
	枝豆とコーンの白和え			わかめと椎茸の佃煮		小麦	コーンポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦					角切昆布の旨煮		
± 464 kcal た 26.1 g 脂 27.6 g 炭 26.4 g カ 62 mg 塩 2.7 g			± 301 kcal た 22.9 g 脂 8.2 g 炭 35.9 g カ 138 mg 塩 3.4 g			± 405 kcal た 23.1 g 脂 16.2 g 炭 33.8 g カ 95 mg 塩 4.2 g			
2/4 木	アジの煮つけ	小麦	鶏のクリーム煮	小麦・卵・乳	とんかつ	小麦・乳			
	ミンチカツ	小麦・卵・乳		カニのふわふわ豆腐		小麦・卵・カニ	カニ風味しゅうまい	小麦・卵・かに	
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		大根とあげの煮物		小麦	たらこスパゲティ	小麦・乳	
	切干大根とこんにゃくの炒め物	小麦		黒豆		小麦	柚子香りこんにゃく	小麦	
	うぐいす豆			玉ねぎとちくわの青じそ炒め		小麦・卵	タマゴシセルマカロニサラダ	小麦・卵・乳	
	わかめと椎茸の佃煮	小麦					人参ときのこの塩だれ炒め	小麦	
± 420 kcal た 19.5 g 脂 14.8 g 炭 52.8 g カ 90 mg 塩 2.7 g			± 471 kcal た 24.0 g 脂 29.0 g 炭 27.3 g カ 139 mg 塩 3.0 g			± 391 kcal た 15.5 g 脂 16.7 g 炭 43.8 g カ 118 mg 塩 3.5 g			
2/5 金	ビーフストロガノフ	小麦・卵・乳	銀ヒラスの照り焼	小麦	白身魚(メルルーサ)の照り焼き	小麦・乳			
	イカ煮・具入オムレツ	小麦・卵・乳		ササミフライ		小麦・卵	煮野菜のそぼろあんかけ	小麦・乳	
	小松菜とあげの煮物	小麦		カニカマ玉子焼		小麦・卵・乳	干しエビのニラ玉炒め	小麦・卵・乳・えび	
	キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ		キャベツのサワー漬			きゅうりとささみのみぞれ和え	小麦	
	大根の赤しそふりかけ和え			じゃがいもといんげんの煮物		小麦・卵・乳	春雨の酢の物		
	白菜煮	小麦					もやしとツナの中華煮	小麦・乳	
± 364 kcal た 14.6 g 脂 19.9 g 炭 31.6 g カ 148 mg 塩 3.0 g			± 467 kcal た 28.0 g 脂 19.1 g 炭 44.5 g カ 89 mg 塩 3.2 g			± 360 kcal た 21.0 g 脂 16.6 g 炭 26.8 g カ 50 mg 塩 2.7 g			
週平均	エネルギー 442 kcal 塩分 3.0 g		エネルギー 436 kcal 塩分 3.3 g		エネルギー 420 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。

