

No. 15 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、翌週水曜日までにご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。

	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
4 / 12 月		チーズINハンバーグ	小麦・卵・乳	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) メニューはお弁当コースと同じです。 (おかずの量も同じです。) ※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。		サケの塩焼	小麦		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵
		大根の鮭玉子あんかけ	小麦・卵			大根と椎茸の煮物	小麦		オムレツ	小麦・卵・エビ
		カニカマの中華和え	小麦・卵・乳			かぼちゃサラダ	卵		黒豆	小麦
		ひじきとベーコンの炒め物	小麦・卵・乳			ニラ玉	小麦・卵		玉ねぎのおかか炒め	小麦
		ご飯								
4 / 13 火		アジの味噌煮	小麦・乳			牛丼風煮物	小麦		エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ
		厚揚げと白菜のそぼろあん	小麦・乳			キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳
		小松菜のシーザー和え	小麦・卵・乳			オクラといんげんのおかか和え	小麦		ひじきの白和え	小麦
		たまごと野菜の炒め物	小麦・卵・乳			蓮根とひじきの煮物	小麦		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦
		五目ご飯	小麦							
4 / 14 水		豚しゃぶ(ごまだれ)	小麦・卵・乳			イワシの生姜煮	小麦		焼肉	小麦
		ふんわり揚げ	小麦・卵・乳			カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵
		オクラの梅和え				ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵		ゆず大根	
		まぜそば風	小麦・乳			玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳
		ご飯								
4 / 15 木		サワラの南部焼き	小麦			豚しゃぶ	小麦・卵		煮サバ	小麦
		焼き餃子	小麦・卵・乳			春雨と高菜の炒め物	小麦		炒り豆腐	小麦・卵
		キャベツの梅マヨネーズ和え	小麦・卵			昆布豆	小麦		じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳
		細切昆布煮	小麦			ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳		ほうれん草のお浸し	小麦
		ご飯								
4 / 16 金		酢鶏	小麦			白身魚(ホキ)のレモンクリームソース	小麦・卵・乳		鶏のみそ煮	小麦・卵
		カニ風味しゅうまい	小麦・卵・かに			野菜のトマトコンソメ煮	小麦・卵・乳		大根とあげの塩麹煮	
		大根の甘酢漬け				中華風卵の花	小麦		ちくわの明太和え	小麦・卵・乳
		筍とこんにやくの高菜炒め	小麦			こんにやくと大根菜の胡麻和え	小麦		わかめと椎茸の佃煮	小麦
		ご飯								
週平均			エネルギー 513 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 281 kcal 塩分 1.9 g			エネルギー 259 kcal 塩分 1.9 g			

栄養表示の見方

●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

・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	すき焼きと鰯(ブリ)の煮付
	煮しめ
	ブロッコリーとカニのあんかけ
	海老の枝豆マヨ風和え
	エネルギー 255 kcal た 18.0 g 脂 12.8 g 炭 16.8 g 塩 2.0 g
アレルギー	小麦、乳、卵、えび、かに
②	穴子のとろとろ卵とじ
	鶏肉の葱塩だれ
	ブロッコリーの金平
	揚げ茄子
	ほうれん草とコーンのソテー
	エネルギー 240 kcal た 14.9 g 脂 13.0 g 炭 16.0 g 塩 2.2 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	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
	エネルギー 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
	青のりポテト
	彩り玉子炒め
	エネルギー 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	
4/12月	豚焼肉	小麦		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ		アジの味噌煮	小麦	【お弁当】チーズINハンバーグは温めると中のチーズがとろけます。【おかず小】サケの塩焼は、程よく脂がのったサケをじっくりと焼き上げました。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油の風味がポイントです。【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、優しい甘みがあります。【あじわい】天ぷら盛合せは、エビ・カニカマ・かぼちゃ・ししとうの天ぷらです。【いろいろ】アジの味噌煮はじっくりと煮付けたおすすめメニューです。
	笹かま	小麦・卵		蒸し鶏の炒め物	小麦		豚の生姜焼き	小麦・乳	
	小松菜とあげの煮物	小麦		野菜とあげのみそ煮	小麦		厚揚げとピーマンのスタミナ炒め	小麦	
	里芋スライス煮	小麦		せんまい漬	小麦		いんげんのごま和え	小麦	
	大根の赤しそふりかけ和え			ほうれん草のお浸し	小麦		きゅうりとカニカマの酢の物	小麦	
	こんにゃくと大根菜の胡麻和え	小麦					豆と甘辛じゃこ	小麦・卵	
							人参と椎茸の煮物		
⚖ 314kcal た 15.6g 脂 14.4g 炭 31.0g カ 158mg 塩 3.2g			⚖ 328kcal た 17.5g 脂 14.7g 炭 33.0g カ 132mg 塩 2.8g			⚖ 389kcal た 26.3g 脂 11.7g 炭 40.5g カ 154mg 塩 4.0g			
4/13火	タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		チンジャオロースー	小麦		チキンカレー	小麦・卵	【お弁当】五目ご飯はだしのきいた味付けで食欲をそそります。【おかず小】牛丼風煮物は、牛肉のバラを使用し、白ご飯に良く合う味付けにしました。【やわらか】エビマヨは、程よい酸味とコクのあるソースが特徴です。【おかず】チンゲン菜の和え物は、白だしを入れてすっきりとした味に仕上げました。【あじわい】チンジャオロースーは、豚肉をオイスターソースなどで味付けした中華料理です。【いろいろ】チキンカレーはチキン、じゃがいも、人参が入っており、よく混ぜてお召し上がりください。
	合鴨スモーク			玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ		ホタテ風味フライ	小麦・卵	
	大根のゆずあんかけ	小麦・卵・カニ		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ】	小麦		細切昆布煮	小麦	
	白菜と人参の煮物	小麦		きゅうりのレモンドレッシング和え			ほうれん草とコーンの炒め物	小麦・乳	
	チンゲン菜の和え物	小麦		ひじき煮	小麦		人参ときのこの塩だれ炒め	小麦	
	昆布豆	小麦					ツナのゴマだれサラダ	小麦・卵	
							炊き合わせ(がんも・大根)		
⚖ 349kcal た 15.9g 脂 19.9g 炭 26.4g カ 83mg 塩 2.3g			⚖ 414kcal た 19.7g 脂 24.6g 炭 29.0g カ 106mg 塩 3.6g			⚖ 440kcal た 27.2g 脂 39.5g 炭 45.3g カ 103mg 塩 3.8g			
4/14水	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳		メヌケの煮つけ	小麦		カレイの甘酢あんかけ	小麦・卵・乳	【お弁当】豚しゃぶ(こまだれ)は添付のこまだれをかけてお召し上がりください。【おかず小】イワシの生姜煮は、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召し上がり下さい。【やわらか】ゆず大根は、ゆず皮やゆず果汁を使用し、風味を引き立たせました。【おかず】菜の花のお浸しは、季節限定メニューです。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわい専用メニューです。【いろいろ】カレイの甘酢あんかけは揚げたカレイに甘めの甘酢あんをかけました。
	エビとキャベツの中華炒め	エビ		豚肉とキャベツの塩レモン炒め			れんこん鶏ミンチ煮	小麦	
	炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		マカロニサラダ	小麦・卵・乳		春雨の炒め物	小麦・卵・乳	
	菜の花のお浸し	小麦		うぐいす豆			しそポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		白菜とツナの煮物	小麦・乳		ピーマンともやしの炒め物	小麦・乳	
	切干大根の胡麻ポン酢炒め	小麦					人参しりしり	小麦・卵・乳	
							オクラときのこのポン酢和え	小麦	
⚖ 394kcal た 17.6g 脂 22.4g 炭 32.5g カ 160mg 塩 3.3g			⚖ 404kcal た 25.1g 脂 20.0g 炭 29.9g カ 156mg 塩 2.3g			⚖ 447kcal た 17.3g 脂 25.8g 炭 34.2g カ 90mg 塩 2.9g			
4/15木	サバの塩焼	小麦		鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳		カツとじ煮	小麦・卵・乳	【お弁当】サワラの南部焼きは醤油ベースで味付けしたサワラにすり胡麻をかけて焼き上げました。【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】炒り豆腐は、数種類の食材を加え、見た目も彩り豊かに仕上げました。【おかず】マカロニサラダは、玉子を加えてまろやかな味付けにしました。【あじわい】ちくわのマヨ和えは、青さを入れて和風の和え物にしました。【いろいろ】カツとじ煮は、カツを、だしのきいた玉子でとじた絶品メニューです。
	豚肉と白菜の煮物	小麦		アサリと大根の生姜煮	小麦		カニ風味しゅうまい	小麦・卵・乳・かに	
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵		じゃがいもの麻婆ソースがけ	小麦・乳	
	ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦		ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵		エリンギと玉葱の炒め物	小麦	
	大根なます			こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦		コーンマカロニサラダ	小麦・卵	
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳					きんぴらこんにゃく	小麦	
							もずくの酢の物	小麦	
⚖ 488kcal た 19.0g 脂 35.0g 炭 25.3g カ 110mg 塩 3.1g			⚖ 504kcal た 25.3g 脂 30.4g 炭 29.2g カ 83mg 塩 2.6g			⚖ 422kcal た 16.7g 脂 20.1g 炭 45.2g カ 42mg 塩 3.7g			
4/16金	揚げ鶏の玉ねぎソース	小麦		アカウオの青じそ焼	小麦		白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き	小麦	【お弁当】酢鶏は人気メニューです。酸味のきいた味付けでご飯が進みます。【おかず小】白身魚のレモンクリームソースは、白身魚の竜田揚げとレモン風味のソースが相性ぴったりです。【やわらか】鶏のみそ煮は、味わい深い味噌を使用し、食感もやわらかく仕上げました。【おかず】揚げ鶏の玉ねぎソースは、少しお酢を加えたさっぱりとしたソースです。【あじわい】アカウオの青じそ焼は、爽やかな青じその香りをお楽しみください。【いろいろ】筍の土佐煮は春限定メニューです。
	カニカマ玉子焼・イカ煮	小麦・卵		ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		黒酢肉団子	小麦・卵・乳	
	大根と椎茸の煮物	小麦		小松菜としめじのソテー	小麦・卵・乳		しょうが入り薩摩平天	小麦・卵	
	もやしのナムル	小麦		かぼちゃサラダ	卵		白菜のわさびチーズマヨ	小麦・卵・乳	
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		たまごと野菜の中華炒め	小麦・卵・乳	
	卵の花の和え物						筍の土佐煮	小麦・乳	
							大根とじゃこのサラダ	小麦	
⚖ 456kcal た 25.3g 脂 27.2g 炭 29.7g カ 83mg 塩 3.3g			⚖ 392kcal た 21.3g 脂 19.0g 炭 35.1g カ 125mg 塩 3.1g			⚖ 407kcal た 23.8g 脂 20.6g 炭 31.6g カ 133mg 塩 2.5g			
週平均	エネルギー 400 kcal 塩分 3.0 g		エネルギー 408 kcal 塩分 2.9 g		エネルギー 421 kcal 塩分 3.4 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。

