

# No. 16 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<br>弁当2食 | 火<br>休み | 水<br>おかず1食 | 木<br>休み | 金<br>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 |
| 4/19 |                 | 天ぷら(エビ、れんこん、かぼちゃ、春菊)                                  | 小麦・卵・乳・えび |                    | 豚肉のおろしポン酢がけ      | 小麦  |                    | サケの塩焼          | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | ジャージャー麺風  | 小麦・乳      |                    | 牛肉コロッケ           | 小麦・卵・乳  |                    | 炊き合わせ【がんも・小松菜】 | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | 白菜ときくらげのさっぱり和え  | 小麦        |                    | ちくわの明太和え         | 小麦・卵・乳  |                    | 卵の花            | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | 炊き合わせ(がんも・椎茸)   |           |                    | あげと昆布の煮物         | 小麦  |                    | 切干大根煮          | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | ご飯  |           |                    |                  |   |                    |                |        |  |     |       |
|      |                 | ⊕ 523 kcal た 13.9 g 脂 13.8 g 炭 83.3 g カ 54 mg 塩 1.9 g |           |                    |                  | ⊕ 366 kcal た 15.4 g 脂 22.6 g 炭 23.7 g カ 60 mg 塩 2.4 g |                    |                |        | ⊕ 213 kcal た 14.4 g 脂 10.6 g 炭 15.5 g カ 140 mg 塩 1.8 g |     |       |
| 4/20 |                 | 牛すき焼き   | 小麦・乳      |                    | ホタテと野菜の洋風炒め      | 小麦・乳  |                    | 豚の生姜焼          | 小麦・卵   |  |     |       |
|      |                 | もやしと玉子のカニカマあんかけ                                       | 小麦・卵・乳・かに |                    | カニカマ玉子焼          | 小麦・卵・乳  |                    | ひじきの玉子とじ       | 小麦・卵   |  |     |       |
|      |                 | 白いんげん豆の甘煮   |           |                    | 大根の梅和え           |   |                    | 大根の赤しそふりかけ和え   |        |  |     |       |
|      |                 | ツナとくわいのハニーマスタード炒め                                     |           |                    | ほうれん草の胡麻和え       | 小麦  |                    | ほうれん草の胡麻和え     | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | ご飯  |           |                    |                  |   |                    |                |        |  |     |       |
|      |                 | ⊕ 509 kcal た 14.5 g 脂 15.7 g 炭 70.7 g カ 68 mg 塩 1.6 g |           |                    |                  | ⊕ 236 kcal た 16.5 g 脂 9.7 g 炭 21.2 g カ 146 mg 塩 2.8 g |                    |                |        | ⊕ 237 kcal た 12.6 g 脂 12.8 g 炭 18.1 g カ 121 mg 塩 2.3 g |     |       |
| 4/21 |                 | 白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き                                    | 小麦・乳      |                    | マーボー豆腐           | 小麦・乳  |                    | タチウオの煮つけ       | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | 鶏の照り焼き  | 小麦        |                    | 炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】 | 小麦  |                    | かぼちゃコロッケ       | 小麦・卵・乳 |  |     |       |
|      |                 | きゅうりとじゃこの酢の物  | 小麦        |                    | うぐいす豆            |   |                    | 菜の花のツナ和え       | 卵      |  |     |       |
|      |                 | ひじき煮  | 小麦・乳      |                    | 白菜とツナの煮物         | 小麦・乳  |                    | あげと昆布の煮物       | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | 紅鯉ご飯  |           |                    |                  |   |                    |                |        |  |     |       |
|      |                 | ⊕ 507 kcal た 27.3 g 脂 15.4 g 炭 60.7 g カ 98 mg 塩 2.3 g |           |                    |                  | ⊕ 302 kcal た 14.0 g 脂 12.1 g 炭 34.4 g カ 56 mg 塩 2.1 g |                    |                |        | ⊕ 401 kcal た 15.8 g 脂 25.4 g 炭 31.2 g カ 76 mg 塩 1.6 g  |     |       |
| 4/22 |                 | かつとじ煮   | 小麦・卵・乳    |                    | タチウオ唐揚げ          | 小麦・卵・乳  |                    | デミグラスハンバーグ     | 小麦・卵・乳 |  |     |       |
|      |                 | 厚あげのアサリあんかけ   | 小麦・乳      |                    | お麩の玉子とじ          | 小麦・卵  |                    | カニカマ玉子焼        | 小麦・卵・乳 |  |     |       |
|      |                 | マカロニサラダ   | 小麦・卵      |                    | 青さの和サラダ          | 小麦・卵  |                    | チンゲン菜の生姜浸し     | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | ほうれん草のお浸し   |           |                    | 椎茸のソテー           | 小麦  |                    | 白菜煮            | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | ご飯  |           |                    |                  |   |                    |                |        |  |     |       |
|      |                 | ⊕ 543 kcal た 17.4 g 脂 16.4 g 炭 79.9 g カ 31 mg 塩 2.5 g |           |                    |                  | ⊕ 283 kcal た 11.8 g 脂 18.0 g 炭 17.7 g カ 34 mg 塩 1.5 g |                    |                |        | ⊕ 323 kcal た 14.6 g 脂 18.7 g 炭 24.1 g カ 104 mg 塩 2.8 g |     |       |
| 4/23 |                 | アカウオの生姜煮  | 小麦        |                    | 肉じゃが             | 小麦  |                    | タラの揚げ出し        | 小麦・エビ  |  |     |       |
|      |                 | 豚の和風玉葱ソース   | 小麦・乳      |                    | 大根のゆずあんかけ        | 小麦・卵・カニ   |                    | 大根と大根菜の煮物      | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | キャベツとハムのサラダ   | 小麦・卵・乳    |                    | キャベツの胡麻からし和え     | 小麦・卵  |                    | うずら豆           |        |  |     |       |
|      |                 | チンジャオこんにやく  | 小麦・乳      |                    | 蓮根ときくらげの炒め物      | 小麦  |                    | 里芋スライス煮        | 小麦     |  |     |       |
|      |                 | ご飯  |           |                    |                  |   |                    |                |        |  |     |       |
|      |                 | ⊕ 526 kcal た 20.5 g 脂 15.4 g 炭 68.0 g カ 67 mg 塩 1.4 g |           |                    |                  | ⊕ 213 kcal た 5.9 g 脂 9.3 g 炭 26.6 g カ 64 mg 塩 1.9 g   |                    |                |        | ⊕ 203 kcal た 11.8 g 脂 6.0 g 炭 25.5 g カ 74 mg 塩 1.9 g   |     |       |
| 週平均  |                 | エネルギー 522 kcal 塩分 1.9 g                               |           |                    |                  | エネルギー 280 kcal 塩分 2.1 g                               |                    |                |        | エネルギー 275 kcal 塩分 2.1 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。

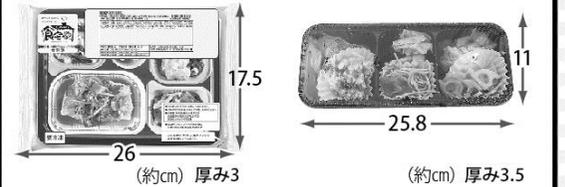
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。

## 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  | メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮<br>海老の団子の煮付<br>ゴーヤチャンプル<br>紫芋サラダ                       |
|    | ⊕ 388 kcal た 9.7 g 脂 19.3 g 炭 43.7 g 塩 2.4 g                           |
|    | アレルギー 小麦、乳、卵、えび  |
| ②  | 鱈(タラ)の煮付<br>豚肉の中華味噌炒め<br>キャベツのカニカマ和え<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>椎茸とじゃが芋のチリソース |
|    | ⊕ 236 kcal た 14.9 g 脂 11.7 g 炭 17.9 g 塩 1.8 g                          |
|    | アレルギー 小麦、乳、卵、落花生、かに  |

Bセット2食 1,280円(税込) 1食当615円(税込)

| 評価 | 内容  |
|----|---|
| ①  | さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め<br>冬瓜の土佐煮<br>高野豆腐のかに風味あんかけ<br>さつまいもと昆布の煮物<br>ほうれん草のバターソテー   |
|    | ⊕ 340 kcal た 20.6 g 脂 13.5 g 炭 32.3 g 塩 2.3 g                                   |
|    | アレルギー 小麦、乳、卵、かに   |
| ②  | カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>じゃがいものおかか和え<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>ひじきの煮物 |
|    | ⊕ 318 kcal た 18.9 g 脂 11.8 g 炭 40.4 g 塩 2.8 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 |          |
| 4/19<br>月   | アカウオの煮つけ                | 小麦       | 焼肉   | 小麦        | 牛のプルコギ                  | 小麦  | 【お弁当】春限定の春菊の天ぷらをご用意いたしました。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】豚肉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。【やわらか】サケの塩焼は、程よく脂のつたサケをじっくりと塩焼にしました。【おかず】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。【あじわい】焼肉は、脂身の少ない牛肉の赤身を使用しました。【いろいろ】牛のプルコギは甘めの味付けで食欲をそそります。                       |       |          |
|   | ササミフライ                  | 小麦・卵     | 豆乳揚げ出し   | 小麦・卵・乳    | 山芋と海鮮のどろっと焼き            | 小麦・卵  |  |       |          |
|   | 白菜とあげの煮物                | 小麦       | お麩の玉子とじ  | 小麦・卵      | 雷こんにゃく                  | 小麦  |  |       |          |
|   | 玉ねぎとちくわの青じそ炒め           | 小麦・卵     | ゆず大根   |           | 切干大根と昆布の酢の物             |   |  |       |          |
|   | さつまいものさっぱりサラダ           | 卵        | 煮干しエビのバジルポテト   | 小麦・エビ     | きのこのバター醤油風味             | 小麦・乳  |  |       |          |
|   | 切干大根と煮干しエビの煮物           | 小麦・エビ    |  |           | 野菜のナムル                  | 小麦・卵・乳  |  |       |          |
| ⊕ 391 kcal た 27.7 g 脂 14.2 g 炭 37.0 g カ 149mg 塩 2.5 g |                         |          | ⊕ 432 kcal た 21.8 g 脂 23.7 g 炭 29.9 g カ 82 mg 塩 3.1 g  |           |                         | ⊕ 413 kcal た 13.6 g 脂 27.0 g 炭 31.2 g カ 132mg 塩 3.3 g |  |       |          |
| 4/20<br>火   | 牛すき焼き煮                  | 小麦       | 白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ   | 小麦        | エビチリ                    | 小麦・卵・乳・えび   | 【お弁当】牛すき焼きはだしを効かせた甘辛の味付けです。ごはんと良く合います。【おかず小】大根の梅和えは、紀州産の梅肉を使用しています。【やわらか】豚の生姜焼は、薄切りの豚肩ロース肉を使用しました。【おかず】菜の花の胡麻和えは、季節限定メニューです。【あじわい】白身魚の甘酢あんかけは、白身魚の竜田揚げに、野菜入りの甘酢あんをかけました。【いろいろ】エビチリは揚げたエビにチリソースをかけた人気メニューです。                                    |       |          |
|   | 海鮮ハンバーグ                 | 小麦・卵     | 豚肉と大根の炒め煮  | 小麦        | 鶏の南蛮たれがけ                | 小麦  |  |       |          |
|   | 春雨と高菜の炒め物               | 小麦       | キャベツとコーンの炒め物   | 小麦・卵・乳    | 白菜と揚げの煮浸し               |   |  |       |          |
|   | じゃがいもといんげんの煮物           | 小麦・卵・乳   | うずら豆   |           | 里芋とベーコンの炒め物             | 小麦・卵・乳  |  |       |          |
|   | きゅうりと大根の甘酢漬             |          | ほうれん草の煮浸し  | 小麦        | たまごサラダ                  | 小麦・卵・乳  |  |       |          |
|   | 菜の花の胡麻和え                | 小麦       |  |           | わかめとなめこの和え物             | 小麦  |  |       |          |
| ⊕ 368 kcal た 19.9 g 脂 15.3 g 炭 37.5 g カ 163mg 塩 3.4 g |                         |          | ⊕ 420 kcal た 24.1 g 脂 18.8 g 炭 36.6 g カ 81 mg 塩 2.6 g  |           |                         | ⊕ 493 kcal た 27.5 g 脂 27.3 g 炭 55.7 g カ 97 mg 塩 3.5 g |  |       |          |
| 4/21<br>水   | 八宝菜                     | 小麦・エビ・カニ | 豚しゃぶ   | 小麦・卵      | 肉団子のデミソースがけ             | 小麦・卵・乳  | 【お弁当】紅鮭ご飯は程良い塩味の鮭をご飯に混ぜました。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒などが香る本格的な味わいです。【やわらか】菜の花のツナ和えは、レモン果汁入りのドレッシングを加えて、春らしい爽やかな和え物にしました。【おかず】玉ねぎとひじきの炒め物は、梅ソースを加えて味付けに一工夫しました。【あじわい】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。【いろいろ】肉団子のデミソースがけは肉団子にコクのあるデミソースをかけたおすすめメニューです。       |       |          |
|   | いなりぎょうざ                 | 小麦・卵・乳   | エビぎょうざ・カニカマ玉子焼   | 小麦・卵・乳・エビ | イワシの梅煮                  | 小麦  |  |       |          |
|   | ニラ玉                     | 小麦・卵     | 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め  | 小麦        | ちくわの田楽                  | 小麦・乳  |  |       |          |
|   | 炊き合わせ【なす・蓮根】            | 小麦       | かぼちゃの白和え   |           | ひじきとベーコンの炒め物            | 小麦・卵・乳  |  |       |          |
|   | 枝豆とコーンの白和え              |          | 玉ねぎとひじきの炒め物  | 小麦        | エリンギともやしの塩ネギ和え          | 小麦  |  |       |          |
|   | 玉ねぎとひじきの炒め物             | 小麦       |  |           | いんげんのからし和え              | 小麦  |  |       |          |
| ⊕ 434 kcal た 18.6 g 脂 26.7 g 炭 29.9 g カ 106mg 塩 2.7 g |                         |          | ⊕ 493 kcal た 22.8 g 脂 33.2 g 炭 24.3 g カ 92 mg 塩 3.1 g  |           |                         | ⊕ 433 kcal た 20.4 g 脂 23.1 g 炭 36.7 g カ 134mg 塩 3.7 g |  |       |          |
| 4/22<br>木   | 豆腐ハンバーグ(おろしソース)         | 小麦       | 銀ヒラスの照り焼   | 小麦        | ブリの照り焼き                 | 小麦  | 【お弁当】かつとじ煮は揚げたカツをだしのきいた卵でとじました。【おかず小】お麩の玉子とじは、お麩を食べた時に、優しい味の煮汁が口の中に広がります。【やわらか】デミグラスハンバーグは、食べ合わせの良い、クリーミーなポテトを添えました。【おかず】豆腐ハンバーグは、果汁入りのおろしソースをかけました。【あじわい】銀ヒラスの照り焼は、あじわい専用メニューです。【いろいろ】ブリの照り焼きは醤油、砂糖をベースに味付けしました。                              |       |          |
|   | アサリと大根の生姜煮              | 小麦       | 牛肉コロッケ   | 小麦・卵・乳    | 牛肉コロッケ                  | 小麦・卵・乳  |  |       |          |
|   | 小松菜ときのこの炒め物             | 小麦       | 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・さつまいも】                                  | 小麦        | 切干大根の煮物                 | 小麦・乳  |  |       |          |
|   | ごぼうの甘辛炒め                | 小麦       | きゅうりとちくわの胡麻酢和え   | 小麦・卵      | 小松菜ときのこのお浸し             |   |  |       |          |
|   | かぼちゃとハムのサラダ             | 小麦・卵・乳   | 白菜と人参の煮物   | 小麦        | 加賀揚げ                    | 小麦・卵  |  |       |          |
|   | 黒豆                      | 小麦       |  |           | れんこんのごま煮                | 小麦・乳  |  |       |          |
| ⊕ 333 kcal た 16.5 g 脂 10.7 g 炭 43.8 g カ 210mg 塩 3.4 g |                         |          | ⊕ 415 kcal た 20.4 g 脂 15.2 g 炭 49.8 g カ 109 mg 塩 2.7 g |           |                         | ⊕ 377 kcal た 21.3 g 脂 21.3 g 炭 40.7 g カ 128mg 塩 2.4 g |  |       |          |
| 4/23<br>金   | イワシの竜田揚げ                | 小麦       | 鶏の塩麩焼  | 小麦        | 鶏のトマトソースがけ              | 小麦・卵・乳  | 【お弁当】アカウオの生姜煮はほんのりと香る生姜の風味が食欲をそそります。【おかず小】キャベツの胡麻からし和えは、程よいからし味が、箸休めにぴったりです。【やわらか】タラの揚げ出しは、タラの竜田揚げに、生姜入りのさっぱりとしたタレをかけました。【おかず】イワシの竜田揚げは、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。【あじわい】鶏の塩麩焼は、程よい塩味と米麩の香りがポイントです。【いろいろ】鶏のトマトソースがけは焼いたチキンにトマトソースをかけました。 |       |          |
|   | 豚肉のみそ炒め                 | 小麦・エビ    | カニのふわふわ豆腐・イカ煮  | 小麦・卵・カニ   | ホタテのあんかけ焼きそば            | 小麦・乳  |  |       |          |
|   | 玉子焼                     | 小麦・卵     | 大根とあげの煮物   | 小麦        | ほうれん草と鮭のバター風味炒め         | 小麦・卵・乳  |  |       |          |
|   | キャベツとコーンの炒め物            | 小麦・卵・乳   | じゃがいものサラダ  | 小麦・卵・乳    | 筍とこんにゃくの野菜炒め            | 小麦  |  |       |          |
|   | ちくわのマヨ和え(青さ)            | 小麦・卵     | 蓮根ときくらげの炒め物  | 小麦        | 里芋のたらこサラダ               |   |  |       |          |
|   | わかめと椎茸の佃煮               | 小麦       |  |           | 大根の照り焼き風煮               | 小麦・乳  |  |       |          |
| ⊕ 528 kcal た 26.2 g 脂 33.4 g 炭 29.0 g カ 109mg 塩 3.7 g |                         |          | ⊕ 454 kcal た 25.5 g 脂 27.4 g 炭 25.0 g カ 152 mg 塩 2.4 g |           |                         | ⊕ 451 kcal た 27.4 g 脂 23.0 g 炭 35.6 g カ 90 mg 塩 4.5 g |  |       |          |
| 週平均   | エネルギー 411 kcal 塩分 3.1 g |          | エネルギー 443 kcal 塩分 2.8 g                                |           | エネルギー 433 kcal 塩分 3.5 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。

