

No. 17 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。

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
4/26		鶏のトマトソースがけ	小麦・卵・乳		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ		牛すき焼き煮	小麦		イワシの梅煮	小麦
		イワシの梅煮	小麦		春雨の甘酢炒め	小麦		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		もやしとわかめの酢の物	
		もやしとわかめの酢の物			ひじきの白和え	小麦		ポテトサラダ	卵		白菜の塩ダレ炒め	小麦
		白菜の塩ダレ炒め	小麦		玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦		ご飯	
		ご飯										
⊕ 596 kcal た 27.4 g 脂 21.9 g 炭 67.2 g カ 48 mg 塩 1.7 g			⊕ 242 kcal た 11.6 g 脂 10.8 g 炭 25.3 g カ 73 mg 塩 2.2 g			⊕ 227 kcal た 10.5 g 脂 7.6 g 炭 27.3 g カ 129 mg 塩 2.7 g						
4/27		サバの煮付け	小麦・乳		豚肉と大根の炒め煮	小麦		アマダイの天ぷら	小麦・卵		さつまいものそぼろあん	小麦・乳
		さつまいものそぼろあん	小麦・乳		マカロニサラダ	小麦・卵・乳		大根とあげの煮物	小麦		コーンポテトサラダ	小麦・卵・乳
		コーンポテトサラダ	小麦・卵・乳		黒豆	小麦		昆布豆	小麦		チャブチェ	小麦・乳
		チャブチェ	小麦・乳		もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳		菜の花のお浸し	小麦		ひじきご飯	小麦
		ひじきご飯	小麦									
⊕ 526 kcal た 18.0 g 脂 20.5 g 炭 62.9 g カ 35 mg 塩 2.5 g			⊕ 449 kcal た 13.1 g 脂 33.5 g 炭 19.7 g カ 35 mg 塩 1.8 g			⊕ 318 kcal た 17.7 g 脂 18.1 g 炭 22.7 g カ 145 mg 塩 2.4 g						
4/28		ビーフカレー	小麦・卵		タラの照り焼	小麦		豚しゃぶ	小麦・卵		ビーフカレー	小麦・卵
		白身フライ	小麦・卵		豆腐のそぼろあんかけ	小麦		ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		白身フライ	小麦・卵
		いんげんの白和え	小麦・乳		チンゲン菜の和え物	小麦		玉ねぎのレモン風味サラダ			いんげんの白和え	小麦・乳
		パプリカのじゃこ炒め	小麦・乳		じゃがいものトマトソース煮	小麦		じゃがいものそぼろ煮	小麦		パプリカのじゃこ炒め	小麦・乳
		ご飯									ご飯	
⊕ 542 kcal た 13.4 g 脂 22.0 g 炭 70.8 g カ 83 mg 塩 2.5 g			⊕ 202 kcal た 14.9 g 脂 3.3 g 炭 28.2 g カ 91 mg 塩 2.9 g			⊕ 303 kcal た 14.8 g 脂 19.8 g 炭 15.5 g カ 84 mg 塩 1.5 g						
4/29		ホタテマヨ	小麦・卵・乳		揚げ鶏の玉ねぎソース	小麦		イワシの生姜煮	小麦		ホタテマヨ	小麦・卵・乳
		オムレツのミートソースがけ	小麦・卵・乳		大根と大根菜の煮物	小麦		焼売	小麦・卵・エビ		オムレツのミートソースがけ	小麦・卵・乳
		北海道小結昆布	小麦		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		彩りマカロニ	小麦・卵		北海道小結昆布	小麦
		糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛煮	小麦・卵		人参とニラの炒め物	小麦・卵・乳		玉ねぎとひじきの炒め物	小麦		糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛煮	小麦・卵
		ご飯									ご飯	
⊕ 574 kcal た 17.6 g 脂 18.9 g 炭 79.7 g カ 64 mg 塩 2.1 g			⊕ 331 kcal た 15.8 g 脂 21.5 g 炭 17.1 g カ 58 mg 塩 1.8 g			⊕ 286 kcal た 12.4 g 脂 16.3 g 炭 22.0 g カ 144 mg 塩 2.2 g						
4/30		豚の生姜焼き	小麦・卵		サバの味噌煮	小麦		肉団子の甘酢あんかけ	小麦・卵		豚の生姜焼き	小麦・卵
		山芋と海鮮のとろっと焼き	小麦・卵		炒り豆腐	小麦・卵		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵		山芋と海鮮のとろっと焼き	小麦・卵
		うぐいす豆			じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		さつまいもの白和え			うぐいす豆	
		人参しりしり	小麦・卵・乳		ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え	小麦		白菜とツナの煮物	小麦・乳		人参しりしり	小麦・卵・乳
		ご飯									ご飯	
⊕ 507 kcal た 19.3 g 脂 15.4 g 炭 76.6 g カ 33 mg 塩 3.0 g			⊕ 319 kcal た 14.9 g 脂 20.2 g 炭 20.2 g カ 80 mg 塩 2.2 g			⊕ 257 kcal た 10.4 g 脂 10.3 g 炭 32.0 g カ 74 mg 塩 2.4 g						
週平均	エネルギー 549 kcal 塩分 2.4 g			エネルギー 309 kcal 塩分 2.2 g			エネルギー 278 kcal 塩分 2.2 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。

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

栄養表示の見方
 ⊕ エネルギー ⊖ 炭水化物
 たんぱく質 カ カルシウム
 脂質 脂 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。

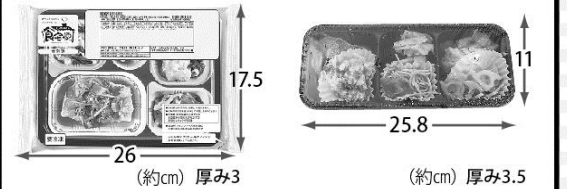
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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	ヒレカツの卵とじ
	いかとわかめの青じそだれ
	人参と蕪のナムル
	菜の花のお浸し
	きのこの白和え
⊕ 310 kcal た 16.6 g 脂 18.5 g 炭 19.0 g 塩 2.6 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵	
②	魚介天ぷらと野菜のかき揚げ
	焼売中華あん
	ほうれん草昆布和え
	くわいのゆかり和え
	温奴
⊕ 259 kcal た 9.4 g 脂 14.1 g 炭 23.7 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	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
	さつまいものグラタン
	高野豆腐の田楽
	カリフラワーのマスタード和え
	ひじきの煮物
⊕ 380 kcal た 19.3 g 脂 18.0 g 炭 32.4 g 塩 2.8 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵	
②	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
	もちふの玉子とじ
	ジャーマンポテト
	キャベツとコーンの炒め物
	おくらのごま和え
⊕ 372 kcal た 20.4 g 脂 19.1 g 炭 27.5 g 塩 2.0 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	
4/26 月	チンジャオロースー	小麦	サワラの西京焼	小麦	八宝菜	小麦・乳	【お弁当】鶏のトマトソースがけは焼いた鶏肉にトマトソースをかけました。【おかず小】天ぷら盛合せは、エビ・カニカマ・ししとうです。天つゆを添付しています。【やわらか】牛すき焼き煮は脂身の少ない牛肉の赤身を使用しました。【おかず】チンジャオロースーは、細切りの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。【あじわい】サワラの西京焼は、白みそなどに漬け込みをしてから、焼き上げています。【いろいろ】八宝菜は白菜、人参、筍等の野菜を炒め、やさしい味に仕上げました。		
	チヂミ	小麦・卵	合鴨スモーク	小麦	麻婆豆腐	小麦・卵・乳			
	野菜とあげのみそ煮	小麦	大根のゆずあんかけ	小麦・卵・カニ	ほうれん草のクリームスパゲッティ	小麦・卵・乳			
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦	チンゲン菜の和え物	小麦	ぜんまいの田舎煮	小麦			
	きゅうりのレモンドレッシング和え		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳	ブロッコリーのおかか和え	小麦・卵			
	大根の旨煮	小麦			もやしときのこの生姜和え	小麦			
± 423 kcal た 13.9 g 脂 26.1 g 炭 33.8 g カ 69 mg 塩 3.1 g			± 337 kcal た 25.4 g 脂 14.0 g 炭 25.0 g カ 112 mg 塩 2.8 g			± 376 kcal た 20.0 g 脂 20.7 g 炭 25.1 g カ 90 mg 塩 3.9 g			
4/27 火	サケの塩焼	小麦	豚の生姜焼	小麦	ハンバーグ トマトソース	小麦・乳	【お弁当】サバの煮付けは甘辛の味付けでひじきご飯とも良く合います。【おかず小】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油の風味がポイントです。【やわらか】アマダイの天ぷらは、添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【おかず】菜の花の白和えは、季節限定メニューです。【あじわい】ポテトサラダは、蒸したじゃがいもを潰して調理していますので、いも本来の甘みがあります。【いろいろ】ハンバーグ トマトソースはハンバーグに特製のトマトソースをかけました。		
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳	海鮮しゅうまい・玉子焼	小麦・卵	ホキの磯辺フライ	小麦・卵			
	炊き合わせ【さつま揚げ・チンゲン菜】	小麦	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳	椎茸とさつま揚げの煮物	小麦・乳			
	ひじき煮	小麦	黒豆	小麦	人参とツナの金平	小麦			
	菜の花の白和え	小麦	ほうれん草と人参のお浸し	小麦	ナスとこんにゃくの味噌がけ	小麦・乳			
	うぐいす豆				おくらのごま和え				
± 394 kcal た 21.8 g 脂 14.6 g 炭 44.5 g カ 161 mg 塩 3.1 g			± 506 kcal た 23.1 g 脂 28.8 g 炭 36.8 g カ 97 mg 塩 3.3 g			± 415 kcal た 15.4 g 脂 20.9 g 炭 39.3 g カ 71 mg 塩 4.0 g			
4/28 水	鶏のみそだれがけ	小麦	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	サワラの煮付け	小麦	【お弁当】ビーフカレーは牛バラ肉を使用しております。【おかず小】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付けにしました。【やわらか】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。【おかず】鶏のみそだれがけは、焼いた鶏肉に、味わい深い味噌を使用したタレをかけました。【あじわい】ミックスフライは、エビ・ホキの磯辺・ホタテ風味フライです。タルタルソースを添付しています。【いろいろ】サワラの煮付けは醤油、砂糖をベースに煮付けました。		
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	鶏団子のトマトソース	小麦・卵・乳	鶏の山賊焼き	小麦・卵・乳			
	カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵	小松菜とあげの煮物	小麦	冬瓜の鶏そぼろ	小麦・乳			
	ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳	大根の赤しそふりかけ和え		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	小麦・乳			
	玉ねぎのレモン風味サラダ		わかめと椎茸の佃煮	小麦	春雨の酢の物	卵			
	高菜漬	小麦			里芋の味噌がけ	小麦・乳			
± 431 kcal た 24.1 g 脂 26.1 g 炭 23.6 g カ 107 mg 塩 3.0 g			± 459 kcal た 16.3 g 脂 25.5 g 炭 41.4 g カ 122 mg 塩 3.2 g			± 471 kcal た 27.0 g 脂 20.1 g 炭 40.4 g カ 118 mg 塩 3.7 g			
4/29 木	アジの南蛮	小麦	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	豚しゃぶ(ごまだれ)	小麦・卵・乳	【お弁当】ホタテマヨは揚げたホタテにマヨネーズソースをかけました。【おかず小】揚げ鶏の玉ねぎソースは、少しお酢を入れた、さっぱりとしたソースです。【やわらか】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。【おかず】アジの南蛮は、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】デミグラスハンバーグは、クリーミーなポテトを添えました。【いろいろ】豚しゃぶは添付のごまだれをかけてお召し上がりください。		
	豚肉と小松菜の煮物	小麦	エビとキャベツの中華炒め	エビ	ねぎ焼き	小麦・卵・乳			
	春雨と野菜の炒め物	小麦	大根と大根菜の煮物	小麦	ほうれん草とベーコンの中華煮	小麦・卵・乳			
	いんげんとベーコンの炒め物	小麦・卵・乳	たたききゅうり	小麦	だし巻玉子(紅生姜)	小麦・卵・乳			
	中華風卵の花	小麦	椎茸のソテー	小麦	カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳			
	こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦			春雨の味噌風味炒め	小麦・乳			
± 334 kcal た 18.4 g 脂 14.7 g 炭 31.9 g カ 118 mg 塩 3.2 g			± 386 kcal た 15.4 g 脂 21.7 g 炭 34.2 g カ 92 mg 塩 3.1 g			± 427 kcal た 15.0 g 脂 27.2 g 炭 29.6 g カ 183 mg 塩 2.3 g			
4/30 金	ハッシュドビーフ	小麦・乳	ホタテの和風炒め	小麦・エビ	ホキの漬焼きナムル風	小麦・卵・乳	【お弁当】豚の生姜焼きは肩ロース肉を使用し生姜の風味を効かせた味付けに仕上げられています。【おかず小】サバの味噌煮は、白みそを使用し、じっくりと煮つけにしました。【やわらか】肉団子の甘酢あんかけは、肉団子に数種類の野菜が入っています。【おかず】ハッシュドビーフは、コクのあるデミグラスソースを使用しました。【あじわい】蒸し鶏のサラダは、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】ホキの漬焼きナムル風はナムルと一緒に召し上がりください。		
	イカと野菜の塩炒め	小麦	蒸し鶏のサラダ	小麦・卵	豚とたまごの甘辛炒め	小麦・卵・乳			
	磯辺玉子焼・ウインナー	小麦・卵・乳	ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵	キャベツとひき肉のオイスターソース炒め	小麦・乳			
	ほうれん草のお浸し	小麦	人参の塩麹和え		ごぼうのおかか煮	小麦・乳			
	ポテトサラダ	卵	もやしのナムル	小麦	豆腐ナゲット	小麦・卵			
	白菜とツナの煮物	小麦・乳			くわいのわさびマヨネーズ和え	小麦・卵			
± 424 kcal た 19.3 g 脂 24.6 g 炭 31.0 g カ 119 mg 塩 3.6 g			± 310 kcal た 22.6 g 脂 13.2 g 炭 26.8 g カ 123 mg 塩 3.5 g			± 412 kcal た 23.4 g 脂 22.4 g 炭 25.7 g カ 84 mg 塩 4.9 g			
週平均	エネルギー 401 kcal 塩分 3.2 g		エネルギー 400 kcal 塩分 3.2 g		エネルギー 420 kcal 塩分 3.8 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。

