

No. 24 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

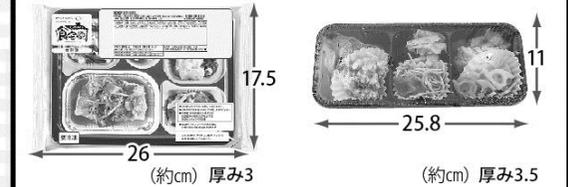
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	青椒肉絲
	穴子の刻み焼き
	枝豆と蓮根のずんだ和え
	人参とツナとナッツのサラダ
	しば漬け
⊕	212 kcal た 13.5 g 脂 10.8 g 炭 15.3 g カ 2.1 g
アレルギー	小麦, 卵, 落花生
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	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
	高野豆腐の煮物
	じゃがいものツナ煮
	茄子の味噌煮込み
	おくらのおひたし
⊕	433 kcal た 21.7 g 脂 25.1 g 炭 27.6 g 塩 2.6 g
アレルギー	小麦
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
⊕	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

6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
14		天ぶら(エビ・れんこん・オクラ・ヤングコーン)	小麦・卵・乳・えび	※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。 メニューはお弁当コースと同じです。 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)		豚角煮・具入オムレツ	小麦・卵・乳		アカウオの煮つけ	小麦
		ませそば風	小麦・乳			キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		炒り豆腐	小麦・卵
		茶花豆				チンゲン菜の生姜浸し	小麦		ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵
		ひじき煮	小麦・乳			そら豆とミンチの炒め物	小麦・乳		白菜とツナの煮物	小麦・乳
		ご飯								
⊕ 528 kcal た 17.3 g 脂 10.7 g 炭 87.3 g カ 66 mg 塩 2.1 g				⊕ 270 kcal た 13.8 g 脂 12.9 g 炭 24.6 g カ 58 mg 塩 2.0 g			⊕ 260 kcal た 24.7 g 脂 11.0 g 炭 14.0 g カ 119 mg 塩 2.3 g			
15		鶏のゆず胡椒ホワイトソース	小麦・乳		サワラの照り焼	小麦		牛すき焼き煮	小麦	
		カニ風味しゅうまい	小麦・卵・かに		炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】	小麦		大根のゆずあんかけ	小麦・卵・カニ	
		青のりポテトサラダ	小麦・卵・乳		人参のさっぱり和え			オクラといんげんのおかか和え	小麦	
		ピーマンと人参のスタミナ炒め	小麦		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳		のり塩ポテト	小麦	
		ご飯								
⊕ 511 kcal た 17.3 g 脂 17.8 g 炭 70.9 g カ 43 mg 塩 1.6 g				⊕ 262 kcal た 17.6 g 脂 8.8 g 炭 29.1 g カ 73 mg 塩 2.4 g			⊕ 198 kcal た 8.2 g 脂 5.3 g 炭 27.8 g カ 71 mg 塩 2.7 g			
16		サワラの煮付け	小麦		鶏のみそだれがけ	小麦		タラの揚げ出し	小麦・エビ	
		照り焼きつくね	小麦・卵・乳		蒸し鶏とオクラの梅和え	小麦		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵	
		オクラとなめこの和え物	小麦		かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		黒豆	小麦	
		白菜の塩ダレ炒め	小麦		あげと昆布の煮物	小麦		ほうれん草のお浸し	小麦	
		おにぎり(五目ご飯・ひじきご飯)	小麦							
⊕ 499 kcal た 24.8 g 脂 12.4 g 炭 68.3 g カ 44 mg 塩 5.9 g				⊕ 343 kcal た 21.9 g 脂 19.9 g 炭 17.8 g カ 86 mg 塩 2.0 g			⊕ 231 kcal た 14.5 g 脂 8.9 g 炭 24.7 g カ 101 mg 塩 2.4 g			
17		とんかつ	小麦・乳		イワシの竜田揚げ	小麦		八宝菜	卵・エビ	
		イワシのつみれ煮	小麦・卵		白菜と人参の煮物	小麦		お麩の玉子とじ	小麦・卵	
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦		うぐいす豆			白和え	小麦	
		野菜のオイスターソース炒め	小麦		玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵		蓮根スライス煮	小麦	
		ご飯								
⊕ 478 kcal た 13.5 g 脂 11.8 g 炭 77.2 g カ 32 mg 塩 2.4 g				⊕ 237 kcal た 13.4 g 脂 10.1 g 炭 23.4 g カ 75 mg 塩 1.9 g			⊕ 176 kcal た 9.0 g 脂 9.1 g 炭 15.1 g カ 66 mg 塩 1.3 g			
18		白身魚(メルルーサ)の照り焼き	小麦・乳		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳		アジの塩焼	小麦	
		鶏と椎茸の旨煮	小麦・乳		大根とあげの煮物	小麦		かぼちゃコロッケ	小麦・卵・乳	
		豆苗のごま和え	小麦		玉ねぎのレモン風味サラダ			大根なます		
		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		わかめと椎茸の佃煮	小麦	
		ご飯								
⊕ 490 kcal た 25.3 g 脂 13.3 g 炭 62.1 g カ 39 mg 塩 1.5 g				⊕ 334 kcal た 12.5 g 脂 19.0 g 炭 28.4 g カ 97 mg 塩 1.9 g			⊕ 284 kcal た 17.1 g 脂 11.9 g 炭 28.8 g カ 50 mg 塩 2.0 g			
週平均	エネルギー 501 kcal 塩分 2.7 g				エネルギー 289 kcal 塩分 2.0 g			エネルギー 230 kcal 塩分 2.1 g		

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 炭水化物
 た たんぱく質 カ カルシウム
 脂 脂質 塩 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	
6/14 月	タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		肉じゃが	小麦		鶏の揚げ浸し	小麦・乳	【お弁当】天ぷらは夏季限定のヤングコーンが入っています。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】豚角煮はやわらかく、ご飯によく合う甘辛い味付けです。【やわらか】ちくわのマヨ和え(青さ)は、青さの風味がよく引き立っています。【おかず】タチウオの唐揚げは、味付きの衣で揚げられています。【あじわい】そら豆のサラダは季節限定メニューです。【いろいろ】鶏の揚げ浸しは揚げた鶏肉を和風のたれに漬け込んで味付けしました。
	豚肉と白菜の煮物	小麦		豆乳揚げ出し	小麦・卵・乳		ホタテのあんかけ焼きそば	小麦・乳	
	玉子焼	小麦・卵		小松菜ときのこの炒め物	小麦		コーン入りさつま揚げの煮物	小麦・乳	
	じゃがいもとピーマンの胡麻和え	小麦		そら豆のサラダ	小麦・卵・乳		金平れんこん	小麦・乳	
	ゆず大根			もやしのナムル	小麦		長芋の明太和え	小麦	
	昆布豆	小麦					春雨サラダ中華風	小麦・乳	
⊕ 479 kcal た 22.1 g 脂 27.1 g 炭 35.2 g カ 87 mg 塩 3.0 g			⊕ 395 kcal た 14.3 g 脂 22.2 g 炭 34.1 g カ 106 mg 塩 3.8 g			⊕ 487 kcal た 23.6 g 脂 24.7 g 炭 40.2 g カ 69 mg 塩 3.6 g			
6/15 火	牛丼風煮物	小麦		ミックスフライ	小麦・卵・エビ		アカウオのみりん風味焼き	小麦・乳	【お弁当】鶏のゆず胡椒ホワイトソースは焼いた鶏肉にゆず胡椒を和え、ホワイトソースをかけました。【おかず小】人参のさっぱり和えは、黒酢を加えてあっさり仕上げました。【やわらか】大根のゆずあんかけは、ゆずの爽やかな風味とほのかな酸味の特徴です。【おかず】牛丼風煮物は、牛バラ肉を使用しています。【あじわい】ミックスフライは、エビ・ホキ・ホタテ風味かまぼこです。タルタルソースを添付しています。【いろいろ】アカウオのみりん風味焼きは、たれに漬け込み、みりん風味に焼き上げました。
	笹かま	小麦・卵		鶏団子のトマトソース	小麦・卵・乳		豚とこんにゃくの甘辛炒め	小麦・乳	
	ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		大根とあげの煮物	小麦		小松菜と人参の煮浸し		
	ちくわとニラの炒め物	小麦・卵		黒豆	小麦		ささみと水菜のごまサラダ	小麦・卵	
	チンゲン菜の和え物	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦		人参しりしり	小麦・卵・乳	
	ねぎとあげの煮物	小麦・乳					ブロッコリーのおかか和え	小麦・卵	
⊕ 442 kcal た 16.0 g 脂 25.6 g 炭 35.7 g カ 103 mg 塩 3.8 g			⊕ 536 kcal た 20.2 g 脂 29.4 g 炭 48.1 g カ 179 mg 塩 2.9 g			⊕ 410 kcal た 31.0 g 脂 21.5 g 炭 23.3 g カ 109 mg 塩 2.9 g			
6/16 水	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		豚肉のおろしポン酢がけ	小麦・卵		牛肉のブラウンソース	小麦・卵・乳	【お弁当】おにぎりは人気の五目とひじきをご用意しました。【おかず小】蒸し鶏とオクラの梅和えは、暑い季節にぴったりのあっさりとしたメニューです。【やわらか】さつま平天は、淡路産の玉ねぎを使用しています。【おかず】蒸し鶏のレモンドレッシング和えは、レモンの風味がきいた爽やかなサラダです。【あじわい】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。【いろいろ】牛肉のブラウンソースは牛バラ肉を使用し、コクのあるブラウンソースをかけました。
	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	小麦		海鮮しゅうまい・玉子焼	小麦・卵		カニ玉風オムレツ	小麦・卵・乳	
	ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		春雨と高菜の炒め物	小麦		厚揚げとピーマンのスタミナ炒め	小麦	
	切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		かぼちゃサラダ	卵		マカロニサラダ	小麦・卵	
	枝豆とコーンの白和え			蓮根ときくらげの塩炒め	小麦		ふろふき大根	小麦・乳	
	白菜煮	小麦					山菜の煮物	小麦・乳	
⊕ 400 kcal た 25.6 g 脂 19.1 g 炭 32.5 g カ 162 mg 塩 3.6 g			⊕ 537 kcal た 25.0 g 脂 33.3 g 炭 32.5 g カ 121 mg 塩 4.1 g			⊕ 405 kcal た 12.7 g 脂 37.5 g 炭 35.7 g カ 98 mg 塩 4.2 g			
6/17 木	チキン南蛮	小麦・卵		サバの塩焼	小麦		アジの味噌煮	小麦	【お弁当】とんかつは添付のとんかつソースをかけてお召し上がりください。【おかず小】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。おろしポン酢を添付しています。【やわらか】お麩の玉子とじは、玉子といんげんの色合いが鮮やかです。【おかず】チキン南蛮は、添付のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【あじわい】オクラといんげんの梅和えは、季節限定メニューです。【いろいろ】アジの味噌煮は白みそをベースに甘めに仕立てました。
	アサリとキャベツの生姜煮	小麦		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		鶏ときのこのバター醤油風味炒め	小麦・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		ビーフン	小麦・卵・乳	
	炊き合わせ【さつまいも・椎茸】	小麦		オクラといんげんの梅和え			白菜とコーンの中華煮	小麦・乳	
	オクラといんげんのおかか和え	小麦		玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵		さつまいもサラダ	小麦・卵・乳	
	玉ねぎとひじきの炒め物	小麦					青梗菜と揚げの煮浸し		
⊕ 500 kcal た 22.2 g 脂 28.9 g 炭 37.4 g カ 156 mg 塩 3.7 g			⊕ 509 kcal た 19.6 g 脂 29.9 g 炭 40.1 g カ 96 mg 塩 3.3 g			⊕ 429 kcal た 27.5 g 脂 19.5 g 炭 33.0 g カ 123 mg 塩 3.8 g			
6/18 金	エビのトマトソース炒め	小麦・エビ		鶏のサテソース	小麦・卵		豚の和風玉葱ソース	小麦・乳	【お弁当】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは醤油ベースのたれに漬け込み、じっくりと焼き上げました。【おかず小】デミグラスハンバーグは赤ワイン入のソースを使用しています。【やわらか】アジの塩焼は添付のおろしポン酢をかけてお召し上がり下さい。【おかず】エビのトマトソース炒めは中に入っているポテトにソースを絡めてお召し上がり下さい。【あじわい】鶏のサテソースは、あじわい限定メニューです。コク深いソースをよく絡めてお召し上がり下さい。【いろいろ】豚の和風玉葱ソースは玉葱入りの和風あんをかけた優しい味付けです。
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		アサリと大根の生姜煮	小麦		エビとじゃがいものバター風味炒め	小麦・卵・乳・エビ	
	大根とあげの塩麹煮			炒り豆腐	小麦・卵		かぼちゃとごぼうの甘辛炒め	小麦	
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		きゅうりのレモンドレッシング和え			ふきと大根の味噌和え	小麦・乳	
	そら豆のサラダ	小麦・卵・乳		煮干しエビのバジルポテト	小麦・エビ		炊き合わせ(高野豆腐・椎茸)		
	たたききゅうり	小麦					麻婆春雨	小麦	
⊕ 307 kcal た 15.7 g 脂 11.3 g 炭 36.9 g カ 74 mg 塩 3.4 g			⊕ 499 kcal た 30.7 g 脂 30.8 g 炭 21.4 g カ 109 mg 塩 3.0 g			⊕ 505 kcal た 15.3 g 脂 31.4 g 炭 37.7 g カ 104 mg 塩 2.4 g			
週平均	エネルギー 426 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 495 kcal 塩分 3.4 g		エネルギー 447 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します。

