

No. 25 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
6/21		豚焼肉 山芋と海鮮のとろっと焼き 大根とじゃこのサラダ だし巻きたまご ご飯	小麦 小麦・卵 小麦 小麦・卵					カレイの煮つけ 牛肉コロッケ 黒豆 ちくわとニラの炒め物	小麦 小麦・卵・乳 小麦 小麦・卵		豆腐ハンバーグ(おろしソース) カニカマ玉子焼 チンゲン菜の生姜浸し そら豆とミンチの炒め物	小麦 小麦・卵・乳 小麦 小麦・乳
	⊕ 504 kcal た 16.3 g 脂 14.2 g 炭 77.0 g カ 80 mg 塩 3.2 g						⊕ 306 kcal た 20.6 g 脂 10.3 g 炭 33.1 g カ 54 mg 塩 1.9 g			⊕ 289 kcal た 16.6 g 脂 12.2 g 炭 28.3 g カ 152 mg 塩 2.9 g		
6/22		ホタテマヨ 焼き餃子 きゅうりとカニカマの酢の物 ほうれん草と人参のお浸し ご飯	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 小麦 小麦					マーボー豆腐 大根と大根菜の煮物 もやしとカニカマの酢の物 白菜とツナの煮物	小麦・乳 小麦 小麦・卵・カニ 小麦・乳		サケの塩焼 大根とあげの煮物 玉ねぎのレモン風味サラダ 蓮根とひじきの煮物	小麦 小麦 小麦 小麦
	⊕ 510 kcal た 15.4 g 脂 14.5 g 炭 76.1 g カ 53 mg 塩 1.5 g						⊕ 270 kcal た 12.5 g 脂 11.9 g 炭 28.1 g カ 54 mg 塩 2.0 g			⊕ 199 kcal た 13.1 g 脂 10.4 g 炭 13.1 g カ 140 mg 塩 1.5 g		
6/23		鶏の山賊焼き 厚揚げのアサリあんかけ ひじきの和え物 焼そば オムライス	小麦・乳 小麦・乳 小麦・乳 小麦・えび 小麦・卵・乳					天ぷら盛合せ 春雨の甘酢炒め 枝豆とコーンのツナマヨサラダ こんにやくと大根菜の胡麻和え	小麦・卵・エビ・カニ 小麦 卵 小麦		牛肉の炒め物 ひじきの玉子とじ ちくわの明太和え 豆とコーンのトマトソース煮	小麦 小麦・卵 小麦・卵・乳 小麦・乳
	⊕ 536 kcal た 20.4 g 脂 16.3 g 炭 72.3 g カ 40 mg 塩 4.0 g						⊕ 259 kcal た 12.1 g 脂 13.6 g 炭 22.4 g カ 96 mg 塩 2.0 g			⊕ 310 kcal た 14.6 g 脂 16.5 g 炭 21.4 g カ 105 mg 塩 2.2 g		
6/24		サバの味噌煮 豚の香味だれがけ ごぼうのナムル ナスのトマトソースがけ ご飯	小麦 小麦 小麦・卵・乳 小麦・乳					豚肉と大根の炒め煮 お麩の玉子とじ きゅうりとちくわの胡麻酢和え 豆とコーンのトマトソース煮	小麦 小麦・卵 小麦・卵 小麦・乳		タチウオの煮つけ 焼売 うずら豆 切干大根と煮干しエビの煮物	小麦 小麦・卵・エビ 小麦・エビ 小麦・エビ
	⊕ 664 kcal た 21.4 g 脂 28.9 g 炭 72.6 g カ 54 mg 塩 3.2 g						⊕ 363 kcal た 15.4 g 脂 24.7 g 炭 15.8 g カ 49 mg 塩 1.7 g			⊕ 271 kcal た 13.1 g 脂 13.1 g 炭 29.4 g カ 92 mg 塩 1.6 g		
6/25		牛肉のブラウンソース ホキの磯辺フライ 金時豆 糸こんにやくとさつま揚げの甘辛炒め ご飯	小麦・卵・乳 小麦 小麦 小麦・卵					ホタテと野菜の洋風炒め マカロニサラダ 塩だれキャベツ ほうれん草の胡麻和え	小麦・乳 小麦・卵・乳 小麦 小麦		カツとじ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 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 小麦 小麦 小麦・卵・乳
	⊕ 481 kcal た 14.5 g 脂 20.0 g 炭 71.5 g カ 27 mg 塩 1.8 g						⊕ 268 kcal た 11.9 g 脂 16.2 g 炭 19.2 g カ 116 mg 塩 2.3 g			⊕ 383 kcal た 14.7 g 脂 23.4 g 炭 28.7 g カ 49 mg 塩 2.0 g		
週平均	エネルギー 539 kcal 塩分 2.7 g						エネルギー 293 kcal 塩分 2.0 g			エネルギー 290 kcal 塩分 2.0 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 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。

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

26 (約cm) 厚み3

■冷凍おかずBセット

25.8 (約cm) 厚み3.5

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	豚肉と白菜の生姜煮 揚げ穴子と小松菜の卵和え くわいの胡麻味噌和え 彩り五穀ひじき ピーマンのじゃこ和え ⊕ 217 kcal た 10.0 g 脂 8.8 g 炭 24.5 g 塩 2.5 g アレルギー 小麦, 乳, 卵
②	カジキの甘酢あんかけ 根菜のひき肉あんかけ 春雨チャンプル ラタトゥユ ひじきと人参の炒め物 ⊕ 255 kcal た 19.9 g 脂 10.6 g 炭 20.3 g 塩 1.4 g アレルギー 小麦, 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		
6/21 月	牛すき焼き煮	小麦	ハモの天ぷら	小麦・卵	白身魚のトマトソースがけ	小麦・乳	【お弁当】豚焼肉は焼肉のたれで炒めており、ご飯によく合います。【おかず小】カレーの煮つけは、低温でじっくりと仕上げました。【やわらか】そら豆とミンチの炒め物は、季節限定メニューです。【おかず】牛すき焼き煮は赤身肉を使用しております。【あじわい】ハモの天ぷらは、あじわいコース限定の季節限定メニューです。天つゆを添付しています。【いろいろ】白身魚のトマトソースがけはトマトソースと白身魚の風味が良いです。	【お弁当】豚焼肉は焼肉のたれで炒めており、ご飯によく合います。【おかず小】カレーの煮つけは、低温でじっくりと仕上げました。【やわらか】そら豆とミンチの炒め物は、季節限定メニューです。【おかず】牛すき焼き煮は赤身肉を使用しております。【あじわい】ハモの天ぷらは、あじわいコース限定の季節限定メニューです。天つゆを添付しています。【いろいろ】白身魚のトマトソースがけはトマトソースと白身魚の風味が良いです。		
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵		小麦		れんこん鶏ミンチ煮			小麦	
	春雨と野菜の炒め物	小麦		小麦		きのこのバター醤油風味炒め			小麦・乳	
	ほうれん草の煮浸し	小麦		きゅうりとわかめの酢の物					きゅうりとかつおの塩昆布和え	小麦・乳
	じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳		じゃがいもの梅和え		小麦			加賀揚げ	小麦・卵
	せんまい漬	小麦							カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳
⊕ 350kcal た 17.2g 脂 14.4g 炭 37.3g カ 109mg 塩 3.1g			⊕ 380kcal た 20.3g 脂 23.0g 炭 22.3g カ 162mg 塩 2.8g			⊕ 329kcal た 18.1g 脂 18.1g 炭 23.2g カ 107mg 塩 3.0g				
6/22 火	アカウオの煮つけ	小麦	豚の生姜焼	小麦	チキン南蛮	小麦・卵・乳	【お弁当】ホタテマヨはベビーホタテを天ぷらにしました。マヨソースをよく絡めてお召し上がりください。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒等の香辛料がきいた本格派の味付けです。【やわらか】程よく脂ののったサケをじっくりと加熱し、塩焼にしました。【おかず】かぼちゃコロッケは、かぼちゃの優しい甘み特徴です。【あじわい】豚の生姜焼は、ご飯によく合う甘辛い味付けです。【いろいろ】チキン南蛮は添付のタルタルソースと一緒に召し上がりください。	【お弁当】ホタテマヨはベビーホタテを天ぷらにしました。マヨソースをよく絡めてお召し上がりください。【おかず小】マーボー豆腐は、山椒等の香辛料がきいた本格派の味付けです。【やわらか】程よく脂ののったサケをじっくりと加熱し、塩焼にしました。【おかず】かぼちゃコロッケは、かぼちゃの優しい甘み特徴です。【あじわい】豚の生姜焼は、ご飯によく合う甘辛い味付けです。【いろいろ】チキン南蛮は添付のタルタルソースと一緒に召し上がりください。		
	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳		小麦・卵・乳・エビ		はもしんじょ			小麦・卵・乳	
	かぼちゃコロッケ	小麦・卵・乳		小麦		ミートスパゲティ			小麦・乳	
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦		大根と大根菜の煮物					野菜のナムル	小麦・卵・乳
	さつまいもの白和え			キャベツのサワー漬					ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦・卵
	白菜とツナの煮物	小麦・乳		ほうれん草のお浸し		小麦			れんこんサラダ	小麦・卵・乳
⊕ 479kcal た 27.7g 脂 18.3g 炭 50.0g カ 127mg 塩 3.0g			⊕ 407kcal た 18.1g 脂 21.2g 炭 33.9g カ 108mg 塩 3.0g			⊕ 627kcal た 36.6g 脂 43.8g 炭 65.1g カ 157mg 塩 4.9g				
6/23 水	豚焼肉	小麦	ホッケの照り焼	小麦	メバルの煮付け	小麦	【お弁当】鶏の山賊焼は黒胡椒の風味がよく効いております。【おかず小】天ぷらは、エビ・カニカマ・ししとうの盛合せです。天つゆを添付しています。【やわらか】豆とコーンのトマトソース煮は、国産大豆を使用しております。【おかず】エビしんじょうは、桜エビと青のりがほんのり香ります。【あじわい】ホッケの照り焼は、あじわいコース限定メニューです。【いろいろ】メバルの煮つけはふっくら煮付けました。	【お弁当】鶏の山賊焼は黒胡椒の風味がよく効いております。【おかず小】天ぷらは、エビ・カニカマ・ししとうの盛合せです。天つゆを添付しています。【やわらか】豆とコーンのトマトソース煮は、国産大豆を使用しております。【おかず】エビしんじょうは、桜エビと青のりがほんのり香ります。【あじわい】ホッケの照り焼は、あじわいコース限定メニューです。【いろいろ】メバルの煮つけはふっくら煮付けました。		
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ		合鴨スモーク					ミートボールの甘酢あんかけ	小麦・卵・乳
	小松菜とあげの煮物	小麦		豆腐の中華だれがけ		小麦			春雨の炒め物	小麦・卵・乳
	もやしのナムル	小麦		枝豆とコーンの白和え					豆腐のそぼろあんかけ	小麦・卵・乳
	きゅうりと大根の甘酢漬			野菜の南蛮【なす・人参】		小麦			さといも煮	小麦
	うぐいす豆								こんにやくのおかか煮	小麦・乳
⊕ 346kcal た 16.6g 脂 18.9g 炭 27.6g カ 120mg 塩 2.9g			⊕ 340kcal た 24.5g 脂 11.8g 炭 34.4g カ 78mg 塩 3.9g			⊕ 351kcal た 21.9g 脂 14.6g 炭 26.4g カ 164mg 塩 3.2g				
6/24 木	白身魚(タラ)の洋風南蛮漬	小麦・乳	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	牛のオイスター炒め	小麦・乳	【お弁当】サバの味噌煮は脂ののった鯖を味噌で煮付けました。【おかず小】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油をきかせ、コクを出しました。【やわらか】タチウオの煮つけは、味付けに生姜を加えております。【おかず】チキンステーキは、新メニューです。薄味でじっくりと焼き上げました。【あじわい】シラスのポン酢がけは、季節限定メニューです。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】牛のオイスター炒めは牛肉をオイスターソースで炒めています。野菜と一緒に召し上がりください。	【お弁当】サバの味噌煮は脂ののった鯖を味噌で煮付けました。【おかず小】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油をきかせ、コクを出しました。【やわらか】タチウオの煮つけは、味付けに生姜を加えております。【おかず】チキンステーキは、新メニューです。薄味でじっくりと焼き上げました。【あじわい】シラスのポン酢がけは、季節限定メニューです。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】牛のオイスター炒めは牛肉をオイスターソースで炒めています。野菜と一緒に召し上がりください。		
	チキンステーキ	小麦・卵		シラスのポン酢がけ		小麦			白身(メルルーサ)フライ	小麦・卵
	炊き合わせ【高野豆腐・ほうれん草】	小麦		カニカマ玉子焼		小麦・卵			ナスのそぼろあんかけ	小麦・乳
	煮干しエビのバジルポテト	小麦・エビ		ちくわの明太和え		小麦・卵・乳			さつまいもの煮物	小麦・乳
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		小松菜と人参のナムル		小麦			ほうれん草ときのこの煮物	小麦・乳
	大根の旨煮	小麦							ひじきとベーコンの炒め物	小麦・卵・乳
⊕ 538kcal た 18.7g 脂 34.1g 炭 38.6g カ 132mg 塩 3.0g			⊕ 512kcal た 28.4g 脂 31.6g 炭 26.5g カ 173mg 塩 3.7g			⊕ 488kcal た 20.5g 脂 28.4g 炭 36.4g カ 99mg 塩 3.6g				
6/25 金	焼き鳥	小麦・乳	メヌケの煮つけ	小麦	カレーのおろしポン酢がけ	小麦	【お弁当】牛肉のブラウンソースは牛肉をブラウンソースで煮込んだコク深い一品です。【おかず小】ホタテと野菜の洋風炒めは、薄味に仕上げ、ホタテの旨味と甘みを引き出しています。【やわらか】カツとじは、やわらかく仕上げたトンカツに、やさしい味つけの玉ねぎと玉子を合わせました。【おかず】白菜と椎茸のポン酢和えは、ゆず果汁を加え、爽やかな後味です。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース限定メニューです。クセのない、白身魚です。【いろいろ】カレー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。	【お弁当】牛肉のブラウンソースは牛肉をブラウンソースで煮込んだコク深い一品です。【おかず小】ホタテと野菜の洋風炒めは、薄味に仕上げ、ホタテの旨味と甘みを引き出しています。【やわらか】カツとじは、やわらかく仕上げたトンカツに、やさしい味つけの玉ねぎと玉子を合わせました。【おかず】白菜と椎茸のポン酢和えは、ゆず果汁を加え、爽やかな後味です。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース限定メニューです。クセのない、白身魚です。【いろいろ】カレー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。		
	炊き合わせ【すり身団子・わかめ・人参】	小麦		豚肉とキャベツの塩レモン炒め					豚の梅風味炒め	小麦
	お麩の玉子とじ	小麦・卵		ポテトサラダ(ハム入)		小麦・卵・乳			ソース玉子	小麦・卵・乳
	ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		昆布豆		小麦			ブロッコリーのカニカマあんかけ	小麦・卵
	かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		蓮根ときくらげの炒め物		小麦			くわいのわさびマヨネーズ和え	小麦・卵
	白菜と椎茸のポン酢和え	小麦							もやしと揚げのオイスターソース炒め	小麦
⊕ 418kcal た 23.2g 脂 21.6g 炭 32.7g カ 100mg 塩 2.7g			⊕ 365kcal た 27.1g 脂 13.8g 炭 33.2g カ 173mg 塩 2.6g			⊕ 450kcal た 23.2g 脂 24.7g 炭 31.2g カ 59mg 塩 3.3g				
週平均	エネルギー 426 kcal 塩分 2.9g		エネルギー 401 kcal 塩分 3.2g		エネルギー 449 kcal 塩分 3.6g					

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。

