

No. 26 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

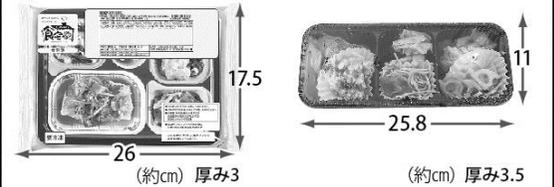
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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	茄子と厚揚げの肉味噌がけ めばる照り焼き 小松菜のピーナッツ和え トマトマカロニ えのきとわかめの中華風和え物 ⊕ 239 kcal た 16.1 g 脂 14.1 g 炭 12.2 g 塩 1.9 g アレルギー 小麦, 乳, 落花生
②	赤魚の野菜旨煮 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の昆布あん 薩摩芋と蒟蒻の白和え もやしのザーサイ和え ⊕ 243 kcal た 18.7 g 脂 9.6 g 炭 20.4 g 塩 1.6 g アレルギー 小麦

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 ⊕ 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	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 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

6/28 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				
6/29 火		エビのクリームコロッケ	小麦・卵・乳・えび・かに	※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)		牛すき焼き煮	小麦		天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ				
		じゃがいものそぼろ煮	小麦・乳			エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		大根と大根菜の煮物	小麦				
		黒豆	小麦			大根のからし和え	小麦・卵		そら豆のサラダ	小麦・卵・乳				
		ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦・卵			のり塩ポテト	小麦		人参とハムの炒め物	小麦・卵・乳				
		ご飯												
6/30 水		豚のプルコギ	小麦	⊕ 497 kcal た 12.3 g 脂 12.4 g 炭 83.1 g カ 38 mg 塩 1.3 g		白身魚(ホキ)の照り焼	小麦		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵				
		コーン入りさつま揚げの煮物	小麦・乳			かぼちゃコロッケ	小麦・卵・乳		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小麦・卵				
		きゅうりのツナマヨネーズ和え	小麦・卵			キャベツのサワー漬			卵の花	小麦				
		和風スパゲティ	小麦			ほうれん草のお浸し	小麦		じゃがいものトマトソース煮	小麦				
		ご飯												
7/1 木		アジの幽庵焼き	小麦	⊕ 508 kcal た 18.4 g 脂 12.4 g 炭 77.2 g カ 61 mg 塩 2.2 g		豚の生姜焼	小麦		サワラの照り焼	小麦				
		春巻き	小麦			玉子焼	小麦・卵		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳				
		切干大根と昆布の酢の物				昆布豆	小麦		昆布豆	小麦				
		炊き合わせ(がんも・椎茸)				椎茸のソテー	小麦		チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦				
		梅おかかご飯	小麦											
7/2 金		鶏の揚げ浸し	小麦・乳	⊕ 478 kcal た 19.9 g 脂 10.2 g 炭 71.9 g カ 66 mg 塩 3.7 g		タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		肉団子のおろしポン酢がけ	小麦・卵				
		カニ玉風オムレツ	小麦・卵・乳			小松菜とあげの煮物	小麦		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵				
		里芋のたらこサラダ				大根の赤しそふりかけ和え			ひじきの白和え	小麦				
		春雨の炒め物	小麦・卵・乳			玉ねぎとひじきの炒め物	小麦		玉ねぎのおかか炒め	小麦				
		ご飯												
週平均		サケの照り焼き	小麦・乳	⊕ 578 kcal た 20.8 g 脂 21.7 g 炭 71.9 g カ 54 mg 塩 2.3 g		根菜入鶏つくねバーグ	小麦・卵・乳		サバの味噌煮	小麦				
		豚のケチャップ炒め	小麦			ごぼうとこんにやくの炒め物	小麦		白菜とあげの煮物	小麦				
		春雨ときくらげの青じそ風味	小麦・卵			枝豆とコーンの白和え			ゆず大根					
		雷こんにやく	小麦			大根の生姜煮	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦				
		ご飯												
	エネルギー	509 kcal	塩分	2.3 g		エネルギー	275 kcal	塩分	2.4 g		エネルギー	272 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
 ⊕ 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			
6/28 月	カレイの梅煮	小麦	牛肉柳川風	小麦	豚焼肉	小麦	【お弁当】エビのクリームコロッケは割ると中からたくさんのクリームがとろっと出てきます。【おかず小】大根のからし和えは、マヨネーズを加え、からしの辛さを和らげました。【やわらか】天ぷらは、エビ・カニカマ・かぼちゃの盛合せです。天つゆを添付しています。【おかず】そら豆とかぼちゃの白和えは、季節メニューです。【あじわい】牛肉柳川風は、赤身の牛肉を使用しています。【いろいろ】豚焼肉は甘辛いタレで炒めております。ぜひご飯と一緒に召し上がってください。				
	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		笹かま・磯辺玉子焼		小麦・卵				ホキの磯辺フライ	小麦・卵
	炊き合わせ【ちくわ・わかめ】	小麦・卵		春雨と野菜の炒め物		小麦				ほうれん草のクリームスパゲティ	小麦・卵・乳
	ほうれん草と人参のお浸し	小麦		大根の赤しそふりかけ和え						豆のごま和えサラダ	小麦
	そら豆とかぼちゃの白和え			のり塩ポテト		小麦				人参と大根の煮物	
	大根の生姜煮	小麦								いんげんのからし和え	小麦
± 318 kcal た 19.9 g 脂 8.6 g 炭 41.4 g カ 131 mg 塩 3.6 g			± 489 kcal た 20.5 g 脂 29.3 g 炭 33.6 g カ 70 mg 塩 3.2 g			± 484 kcal た 23.2 g 脂 26.3 g 炭 38.9 g カ 84 mg 塩 3.8 g					
6/29 火	肉じゃが	小麦	エビチリ	小麦・卵・エビ	ホタテマヨ	小麦・卵・乳	【お弁当】豚のブルコギははちみつ、上白糖、醤油、酒などで味付けしており香りづけのゴマ油が効いています。【おかず小】白身魚(ホキ)の照り焼は、じっくりと低温で焼き上げております。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は胡麻油を加えコクを出しました。【おかず】野菜の南蛮は、酸味のきいただに漬け込み、さっぱりと仕上げました。【あじわい】エビチリは、ソースに玉ねぎを加えまるやかに仕上げました。【いろいろ】ホタテマヨは天ぷらにしたベビーホタテをマヨソースと一緒に召し上がり下さい。				
	海鮮しゅうまい	小麦		豚肉と小松菜の煮物		小麦				麻婆なす	小麦・卵・乳
	磯辺玉子焼	小麦・卵		炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ・スナップえんどう】		小麦				高野豆腐の玉子とじ	小麦・卵・乳
	野菜の南蛮【なす・蓮根】	小麦		うずら豆						オクラとしらすの和え物	小麦
	大根の赤しそふりかけ和え			切干大根と煮干しエビの煮物		小麦・エビ				細切昆布煮	小麦
	高菜漬	小麦								ごぼうとツナのサラダ	小麦・卵
± 337 kcal た 13.3 g 脂 15.1 g 炭 36.4 g カ 140 mg 塩 3.4 g			± 416 kcal た 19.4 g 脂 19.8 g 炭 40.8 g カ 173 mg 塩 2.7 g			± 505 kcal た 19.0 g 脂 29.3 g 炭 37.7 g カ 146 mg 塩 3.9 g					
6/30 水	ミックスフライ	小麦・卵・エビ	鶏の塩麩焼	小麦	鶏の山賊焼き	小麦・乳	【お弁当】アジの幽庵焼きはみそ仕立てで焼いております。【おかず小】豚の生姜焼は、肩ロースの薄切りを使用し、味の絡みをよくしました。【やわらか】チンゲン菜と切干大根の煮物は、生姜を加え風味をプラスしました。【おかず】ミックスフライは、エビ・イカ・白身魚のフライです。タルタルソースを添付しています。【あじわい】鶏の塩麩焼は、鶏肉を塩麩につけることで風味が増し、軟らかく仕上げました。【いろいろ】鶏の山賊焼きは黒胡椒がアクセントの味付けです。				
	合鴨スモーク	小麦		カニのふわふわ豆腐・イカ煮		小麦・卵・カニ				干しエビのニラ玉炒め	小麦・卵・乳・えび
	野菜のゆず風味煮	小麦		大根と椎茸の煮物		小麦				つきこんにやくのたらこ煮	小麦
	のり塩ポテト	小麦		じゃがいものサラダ		小麦・卵・乳				中華わかめサラダ	小麦・乳
	三色なます			蓮根とひじきの煮物		小麦				ほうれん草と鮭のバター風味炒め	小麦・卵・乳
	うずら豆									麩の煮物	小麦・乳
± 519 kcal た 17.1 g 脂 27.9 g 炭 49.7 g カ 75 mg 塩 2.7 g			± 410 kcal た 25.0 g 脂 22.9 g 炭 29.6 g カ 127 mg 塩 2.3 g			± 476 kcal た 29.7 g 脂 30.2 g 炭 24.9 g カ 151 mg 塩 4.4 g					
7/1 木	チンジャオロースー	小麦	サワラの西京焼	小麦	ブリの煮付け	小麦	【お弁当】鶏の揚げ浸しは一度揚げた鶏肉を特製のたれに和えています。【おかず小】タチウオの唐揚げは、衣にしっかりと味付けしています。【やわらか】肉団子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。【おかず】チンジャオロースーは、ピーマンの風味と食感にこだわりました。【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】ブリの煮付けはブリをふっくらと煮付けております。				
	玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ		蒸し鶏のサラダ		小麦・卵				肉団子のデミソースがけ	小麦・卵・乳
	ぎょうざ	小麦		炊き合わせ【がんも・ほうれん草・人参】		小麦				ちくわの田楽	小麦・乳
	キャベツと煮干しエビの炒め物	小麦・エビ		たたききゅうり		小麦				れんこんナムル	小麦・乳
	大根のからし和え	小麦・卵		うの花とさつまいもの和え物						炊き合わせ(がんも・ふき)	小麦・乳
	わかめと椎茸の佃煮	小麦								チンゲン菜と人参のお浸し	
± 387 kcal た 16.1 g 脂 22.0 g 炭 31.5 g カ 79 mg 塩 3.4 g			± 373 kcal た 27.5 g 脂 17.1 g 炭 26.3 g カ 118 mg 塩 2.0 g			± 407 kcal た 22.9 g 脂 15.0 g 炭 45.2 g カ 73 mg 塩 3.2 g					
7/2 金	アジの塩焼	小麦	ロースカツ	小麦・卵	牛のブルコギ	小麦	【お弁当】サケの照り焼きはタレを塗り焼き上がることで香ばしい香りがします。【おかず小】枝豆とコーンの白和えは、黄色とみどりが色鮮やかです。【やわらか】サバの味噌煮は、味がしみこむよう、じっくりと加熱しました。【おかず】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。【あじわい】ロースカツは、あじわい専用メニューです。添付のトンカツソースをかけてお召し上がり下さい。【いろいろ】牛のブルコギは特製のタレに絡めて炒めています。				
	豚肉と大根の炒め煮	小麦		アサリとキャベツの生姜煮		小麦				大根の鮭玉子あんかけ	小麦・卵
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳		カツオ節と切干大根のだしとじ		小麦・卵				さつま揚げ人参の炒め煮	小麦・卵・乳
	ひじき煮	小麦		かぼちゃとハムのサラダ		小麦・卵・乳				ブロッコリーのシーザーチーズ和え	小麦・卵・乳
	オクラといんげんの梅和え			ちくわとこんにやくの炒め物		小麦・卵				ひじき煮	小麦・乳
	ちくわとこんにやくの炒め物	小麦・卵								ポテトバジル和え	小麦・乳
± 447 kcal た 27.6 g 脂 27.4 g 炭 22.0 g カ 101 mg 塩 3.5 g			± 474 kcal た 21.0 g 脂 26.4 g 炭 37.1 g カ 119 mg 塩 3.1 g			± 376 kcal た 16.4 g 脂 18.3 g 炭 35.7 g カ 168 mg 塩 3.8 g					
週平均	エネルギー 402 kcal 塩分 3.3 g		エネルギー 432 kcal 塩分 2.7 g		エネルギー 450 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。

