

No.

38

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、翌週水曜日までにご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。

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
9 / 20 月	サバの味噌煮	小麦	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) メニューはお弁当コースと同じです。 (おかずの量も同じです。) ※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。	焼き鳥	小麦・乳		サケの照り焼	小麦		サケの照り焼	小麦
	豚のおかか炒め	小麦・乳		炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】	小麦		炊き合わせ【高野豆腐・白菜】	小麦		炊き合わせ【高野豆腐・白菜】	小麦
	ツナのゴマだれサラダ	小麦・卵		さつまいものさっぱりサラダ	卵		昆布豆	小麦		昆布豆	小麦
	野菜のオイスターソース炒め	小麦		こんにゃくと大根菜の胡麻和え	小麦		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳		ほうれん草とじゃがいものソテー	小麦・卵・乳
	赤飯	卵									
9 / 21 火	± 646 kcal た 25.3 g 脂 25.7 g 炭 71.7 g カ 44 mg 塩 3.5 g			± 242 kcal た 15.5 g 脂 12.2 g 炭 17.4 g カ 103 mg 塩 1.8 g			± 279 kcal た 15.9 g 脂 12.2 g 炭 26.4 g カ 74 mg 塩 2.2 g			± 279 kcal た 15.9 g 脂 12.2 g 炭 26.4 g カ 74 mg 塩 2.2 g	
	酢豚	小麦・卵		ミックスフライ	小麦・卵・エビ		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳		デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳
	コーン入りさつまあげの煮物	小麦・乳		野菜とあげのみそ煮	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦
	白団子			オクラといんげんの梅和え			ちくわのレモンマヨ和え	卵		ちくわのレモンマヨ和え	卵
	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	小麦・乳		里芋スライス煮	小麦		里芋スライス煮	小麦		里芋スライス煮	小麦
9 / 22 水	ご飯			± 354 kcal た 11.8 g 脂 21.3 g 炭 29.3 g カ 70 mg 塩 1.8 g			± 321 kcal た 10.8 g 脂 19.1 g 炭 26.5 g カ 61 mg 塩 1.8 g			± 321 kcal た 10.8 g 脂 19.1 g 炭 26.5 g カ 61 mg 塩 1.8 g	
	± 594 kcal た 14.9 g 脂 16.4 g 炭 95.1 g カ 63 mg 塩 2.7 g			牛肉柳川風	小麦		アカウオの煮つけ	小麦		アカウオの煮つけ	小麦
	八宝菜(イカ)	小麦・乳		大根のゆずあんかけ	小麦・卵・カニ		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳
	かぼちゃとナスの肉そぼろ	小麦・乳		うずら豆			せんまい漬	小麦		せんまい漬	小麦
	オクラとカニカマの酢の物	小麦		もやしと人参の塩昆布和え	小麦・乳		ひじき煮	小麦		ひじき煮	小麦
9 / 23 木	黒焼そば	小麦		± 239 kcal た 8.4 g 脂 11.7 g 炭 24.8 g カ 54 mg 塩 1.6 g			± 302 kcal た 22.2 g 脂 12.1 g 炭 26.5 g カ 156 mg 塩 2.4 g			± 302 kcal た 22.2 g 脂 12.1 g 炭 26.5 g カ 156 mg 塩 2.4 g	
	ご飯			タチウオの煮つけ	小麦		鶏のみそ煮	小麦・卵		鶏のみそ煮	小麦・卵
	± 530 kcal た 17.6 g 脂 19.2 g 炭 69.9 g カ 70 mg 塩 2.8 g			春雨と高菜の炒め物	小麦・乳		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵		ちくわといんげんの玉子とじ	小麦・卵
	鶏のトマトソースがけ	小麦・卵・乳		大福	小麦		さつまいものさっぱりサラダ	卵		さつまいものさっぱりサラダ	卵
	エビとチンゲン菜の炒め物	小麦・えび		じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		ほうれん草の胡麻和え	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦
9 / 24 金	黒豆	小麦		± 303 kcal た 13.7 g 脂 14.4 g 炭 33.5 g カ 30 mg 塩 1.5 g			± 205 kcal た 14.3 g 脂 8.9 g 炭 18.3 g カ 110 mg 塩 1.5 g			± 205 kcal た 14.3 g 脂 8.9 g 炭 18.3 g カ 110 mg 塩 1.5 g	
	こんにゃくのたらこ煮	小麦		豚の生姜焼	小麦		タチウオ唐揚げ	小麦・卵・乳		タチウオ唐揚げ	小麦・卵・乳
	ご飯			カツオ節と切干大根のだしとじ	小麦・卵		お麩のとろみ煮	小麦・エビ		お麩のとろみ煮	小麦・エビ
	± 609 kcal た 27.4 g 脂 21.4 g 炭 72.2 g カ 48 mg 塩 2.4 g			ひじきの白和え	小麦		卵の花	小麦		卵の花	小麦
	アカウオの煮付け	小麦・乳		ねぎとあげの煮物	小麦・乳		ねぎとあげの煮物	小麦・乳		ねぎとあげの煮物	小麦・乳
週平均	カレーコロッケ	小麦・乳		± 265 kcal た 12.7 g 脂 16.1 g 炭 16.3 g カ 104 mg 塩 2.0 g			± 237 kcal た 11.9 g 脂 14.4 g 炭 14.9 g カ 71 mg 塩 1.3 g			± 237 kcal た 11.9 g 脂 14.4 g 炭 14.9 g カ 71 mg 塩 1.3 g	
	いんげんの白和え	小麦・乳		エネ르기ー 281 kcal 塩分 1.7 g			エネ르기ー 269 kcal 塩分 1.8 g			エネ르기ー 269 kcal 塩分 1.8 g	
	切干大根煮	小麦・乳									
	ご飯										
	± 407 kcal た 17.0 g 脂 4.8 g 炭 70.6 g カ 41 mg 塩 1.3 g										
エネ르기ー 557 kcal 塩分 2.5 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르기ー
たんぱく質
脂質
炭水化物
カルシウム
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。

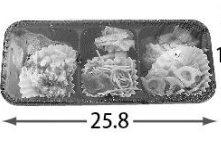
金曜日お届け 冷凍おかず(土日・昼食用)

「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



17.5
26
(約cm) 厚み3



11
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 牛しゃぶ
たらこスパゲティ
茄子のトマトクリームソース
ほうれん草ときのこのバター風味和え
じゃが芋の炒り煮
± 264 kcal た 16.1 g 脂 16.7 g 炭 12.2 g 塩 1.9 g
アレルギー 小麦, 乳

② 鯖(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ
鶏肉の山椒煮
コーンとキャベツの甘醤油煮
春雨サラダ
南瓜と薩摩芋の甘煮
± 217 kcal た 16.8 g 脂 10.1 g 炭 14.7 g 塩 1.5 g
アレルギー 小麦, 乳

Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価 内容

① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
じゃがいものカレーコンソメ炒め
ブロッコリーのジュレサラダ
小松菜と切干大根のごましょうゆ
茎わかめの当座煮
± 311 kcal た 16.8 g 脂 13.0 g 炭 30.6 g 塩 2.8 g
アレルギー 小麦

② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
ほうれん草とカニカマのおひたし
なすの煮物
炒り豆腐
ピーマンの味噌炒め
± 379 kcal た 20.2 g 脂 20.4 g 炭 25.2 g 塩 2.2 g
アレルギー 小麦, 乳, 卵, えび, かに

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	
9/20 月	エビマヨ	小麦・卵・乳・エビ		牛丼風煮物	小麦		チキン南蛮	小麦・卵・乳	【お弁当】本日は敬老の日なので赤飯をご用意いたしました。【おかず小】さつまいものさっぱりサラダは酸味をきかせ、すっきりとした後味に仕上げました。【やわらか】ほうれん草とじゃがいものソテーは、バターの風味がきています。【おかず】エビマヨはマヨだれをからめてお召し上がり下さい。【あじわい】白身フライはタルタルソースを添付しています。【いろいろ】チキン南蛮は甘酢あんをかけていますのでお好みで添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	鶏団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳		白身フライ	小麦・卵		アサリとチンゲン菜の炒め物	小麦	
	炊き合わせ【さつま揚げ・チンゲン菜】	小麦		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ・松茸】	小麦		野菜のナムル	小麦・卵・乳	
	蓮根とひじきの煮物	小麦		かぼちゃとハムのサラダ	小麦・卵・乳		ツナとくわいのハニーマスタード炒め		
	たたききゅうり	小麦		ほうれん草と人参のお浸し	小麦		ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	小麦	
	白菜煮	小麦					パンプキンサラダ	小麦・卵・乳	
							きゅうりとわかめの酢の物	小麦	
⚖ 463kcal た 16.9g 脂 25.9g 炭 41.4g カ 116mg 塩 3.7g			⚖ 594kcal た 20.6g 脂 38.7g 炭 38.1g カ 109mg 塩 3.1g			⚖ 563kcal た 31.1g 脂 40.9g 炭 59.7g カ 162mg 塩 3.2g			
9/21 火	豚肉と玉子の炒りつけ	小麦・卵・乳		アカウオの青じそ焼	小麦		メルルーサのゆず塩ちゃんこ	小麦	【お弁当】酢豚は豚肉、玉葱、人参、ピーマンに酸味の効いたあんをかけました。【おかず小】ミックスフライはエビ・白身魚・イカのフライです。タルタルソースを添付しています。【やわらか】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。【おかず】豚肉と玉子の炒りつけは、ゴマ油をきかせた中華風の炒め物です。【あじわい】蒸し鶏のサラダは、胡麻ドレッシングを添付しています。【いろいろ】中秋の名月なので白だんごをご用意いたしました。
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		蒸し鶏のサラダ	小麦・卵		豚と玉ねぎのケチャップ炒め	小麦	
	野菜のゆず風味煮	小麦		里芋のクリーム煮	小麦・卵・乳		和風スパゲティ	小麦	
	里芋の胡麻みそ煮	小麦		うずら豆			昆布の子和え	小麦	
	ちくわのレモンマヨ和え	卵		ねぎとあげの煮物	小麦・乳		さつまいもの旨煮	小麦・乳	
	昆布豆	小麦					小松菜のごま和え	小麦	
							白団子		
⚖ 471kcal た 19.5g 脂 30.4g 炭 26.7g カ 74mg 塩 3.5g			⚖ 346kcal た 21.3g 脂 16.4g 炭 28.1g カ 101mg 塩 2.6g			⚖ 369kcal た 25.2g 脂 10.8g 炭 42.7g カ 99mg 塩 3.0g			
9/22 水	アジの塩焼	小麦		チンジャオロースー	小麦		豚角煮	小麦・卵・乳	【お弁当】八宝菜(イカ)はオイスターソースやごま油で味付け食欲をそそります。【おかず小】大根のゆずあんかけは、国産のゆず果汁を加え風味豊かに仕上げました。【やわらか】アカウオの煮つけは、じっくりと加熱し、味が染み込みやすくしています。【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】チンジャオロースーは、ピーマンの香りと食感を残すように調理しました。【いろいろ】豚角煮は新メニューです。
	ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ		大根の鮭玉子あんかけ	小麦・卵	
	白菜とあげの煮物	小麦		ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦		ひじき煮	小麦・乳	
	小松菜のお浸し	小麦		きゅうりとわかめの酢の物			ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦・卵	
	かぼちゃサラダ	卵		大根の旨煮	小麦		彩り野菜のマリネ風		
	椎茸のソテー	小麦					高菜	小麦	
							ツナとごぼうのきんぴら	小麦	
⚖ 364kcal た 26.9g 脂 17.5g 炭 26.6g カ 121mg 塩 3.8g			⚖ 408kcal た 16.7g 脂 22.6g 炭 33.9g カ 71mg 塩 3.3g			⚖ 324kcal た 15.8g 脂 18.6g 炭 23.9g カ 87mg 塩 3.5g			
9/23 木	ビーフカレー	小麦		白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ	小麦		サワラの西京焼き	小麦	【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】たちウオの煮つけは、生姜を加えあっさり仕上げました。【やわらか】鶏のみそ煮は、甘辛い味付けでご飯によく合います。【おかず】ほうれん草とハムの炒め物は具材を玉子でとじ、優しい味に仕上げました。【あじわい】白身魚の甘酢あんかけは、黒酢を使用しています。【いろいろ】サワラの西京焼きは白みそをベースにやさしい味に仕立てました。
	白身魚(ホキ)の磯辺フライ	小麦		豚肉と白菜の煮物	小麦		かぼちゃとなすの肉そぼろ	小麦・乳	
	ほうれん草とハムの炒め物	小麦・卵・乳		炊き合わせ【さつま揚げ・チンゲン菜】	小麦		ゴーヤチャンプル	小麦・卵・乳	
	大根とこんにゃくの旨煮	小麦		大福	小麦		豆のごま和えサラダ	小麦	
	玉ねぎのレモン風味サラダ			蓮根ときくらげの塩炒め	小麦		ふんわり蒸し 柚子風味	小麦・卵・乳	
	大福	小麦					ささみとわかめの中華風和え物	小麦・乳	
							椎茸の旨煮	小麦	
⚖ 432kcal た 13.1g 脂 21.8g 炭 45.9g カ 94mg 塩 2.6g			⚖ 384kcal た 24.6g 脂 14.2g 炭 39.8g カ 101mg 塩 2.9g			⚖ 441kcal た 26.6g 脂 23.5g 炭 29.7g カ 91mg 塩 3.1g			
9/24 金	煮サバ	小麦		鶏の照り焼	小麦・乳		牛のオイスター炒め	小麦・乳	【お弁当】アカウオの煮付けは甘辛のタレが食欲をそそります。【おかず小】豚の生姜焼は、薄切りの肩ロースを使用しています。【やわらか】お麩のとりみ煮は、お麩と数種の野菜をとりみのついただしで煮込みました。【おかず】煮サバは、程よく脂ののったサバを甘辛く煮つけております。【あじわい】鶏の照り焼は、あじわいコース限定メニューです。【いろいろ】エビとブロッコリーの塩だれがけは新メニューです。塩ダレをよく絡めてお召し上がりください。
	蒸し鶏とオクラの梅和え	小麦		アサリとキャベツの生姜煮	小麦		エビとブロッコリーの塩だれがけ	小麦・えび	
	春雨と高菜の炒め物	小麦・乳		マカロニサラダ	小麦・卵・乳		切干大根とひじきの煮物	小麦・乳	
	のり塩ポテト	小麦		ゆず大根			春雨の炒め物	小麦・卵・乳	
	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		ニラ玉	小麦・卵・乳		バジルポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	わかめと椎茸の佃煮	小麦					なます	卵	
							チンゲン菜のお浸し		
⚖ 414kcal た 18.4g 脂 24.5g 炭 28.3g カ 66mg 塩 2.8g			⚖ 482kcal た 25.5g 脂 30.4g 炭 23.7g カ 94mg 塩 3.4g			⚖ 314kcal た 15.3g 脂 14.7g 炭 32.2g カ 196mg 塩 3.3g			
週平均	エネルギー	429 kcal 塩分 3.3 g	エネルギー	443 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー	402 kcal 塩分 3.2 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。

