

# No. 39 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<br>弁当2食 | 火<br>休み | 水<br>おかず1食 | 木<br>休み | 金<br>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                                   |
| 9/27 |                 | 肉じゃが<br>イワシのつみれ煮<br>もやしのマヨ和え<br>こんにゃくのおかか煮<br>ご飯                        | 小麦・卵<br>小麦・卵・乳<br>小麦・卵<br>小麦・乳     |                        | サワラの照り焼<br>大根と椎茸の煮物<br>玉ねぎのレモン風味サラダ<br>ほうれん草のお浸し      | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦         |                    | 豚肉と大根の炒め煮<br>炊き合わせ【玉子・わかめ】<br>さつまいもの白和え<br>玉ねぎのおかか炒め | 小麦・卵<br>小麦・卵<br>小麦<br>小麦      |                  | 餃子のカニあんかけ<br>豚肉と卵の中華炒め<br>ささみと蓮根の中華和え<br>ツナとキャベツのカレー和え<br>レッドキドニー甘煮                 | 小麦・卵<br>小麦・卵<br>小麦・卵・エビ<br>小麦・乳<br>小麦・乳 |
| 9/28 | 火               | ミックスフライ(エビフライ・メンチカツ)<br>麻婆豆腐<br>大根の甘酢漬け<br>炊き合わせ(がんも・椎茸)<br>ご飯          | 小麦・卵・乳・えび<br>小麦・卵・乳                |                        | 牛焼肉<br>ポテトサラダ(ハム入)<br>チンゲン菜の和え物<br>豆とコーンのトマトソース煮      | 小麦<br>小麦・卵・乳<br>小麦<br>小麦・乳   |                    | 白身魚(ホキ)の天ぷら<br>焼売<br>玉ねぎのレモン風味サラダ<br>白菜とツナの煮物        | 小麦・卵<br>小麦・卵・エビ<br>小麦<br>小麦・乳 |                  | ② 赤魚の更紗蒸し<br>鶏肉と茄子の揚げ浸し<br>根菜の金平<br>小松菜のお浸し<br>高野豆腐の含め煮                             | 小麦・卵<br>小麦・卵<br>小麦・卵・エビ<br>小麦・乳         |
| 9/29 | 水               | 豚と野菜の炒め物<br>ホタテのミネストローネ風<br>生姜昆布<br>ほうれん草とベーコンの中華煮<br>おにぎり(梅おかかご飯・五目ご飯) | 小麦・乳<br>小麦・乳<br>小麦<br>小麦・卵・乳<br>小麦 |                        | サンマの煮つけ<br>お麩のとろみ煮<br>うぐいす豆<br>のり塩ポテト                 | 小麦<br>小麦・エビ<br>小麦<br>小麦      |                    | 牛すき焼き煮<br>ひじきの玉子とじ<br>ゆず大根<br>じゃがいもといんげんの煮物          | 小麦<br>小麦・卵<br>小麦<br>小麦・卵・乳    |                  | ① サーマントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース<br>かぼちゃのかに風味あんかけ<br>小松菜のおひたし<br>いんげんの白和え<br>切干大根のケチャップ煮 | 小麦・乳<br>小麦・卵<br>小麦・卵<br>小麦・卵<br>小麦・乳    |
| 9/30 | 木               | ブリの照り焼き<br>つくねのきのこソースがけ<br>ぜんまいの田舎煮<br>ツナと白菜煮<br>ご飯                     | 小麦・乳<br>小麦・卵・乳<br>小麦<br>小麦         |                        | 根菜入鶏つくねバーグ<br>キャベツの塩レモン炒め<br>かぼちゃサラダ<br>あげとカニカマのあっさり煮 | 小麦・卵・乳<br>小麦<br>卵<br>小麦・卵・カニ |                    | アジの煮つけ<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>オクラといんげんの梅和え<br>あげと昆布の煮物     | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦          |                  | ② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ<br>ほうれん草の白和え<br>若竹煮<br>れんこんの甘辛煮<br>梅しそめん                       | 小麦<br>小麦<br>小麦・卵・乳<br>小麦・乳<br>小麦<br>小麦  |
| 10/1 | 金               | 唐揚げ(おろしポン酢)<br>干しエビのニラ玉炒め<br>ひじきの和え物<br>チャプチェ<br>ご飯                     | 小麦<br>小麦・卵・乳・えび<br>小麦・乳<br>小麦・乳    |                        | 八宝菜<br>ちくわといんげんの玉子とじ<br>大根の赤しそふりかけ和え<br>蓮根とひじきの煮物     | 小麦・エビ・カニ<br>小麦・卵<br>小麦<br>小麦 |                    | ミンチカツ<br>野菜のコンソメ煮<br>黒豆<br>お麩と小松菜のあっさり煮              | 小麦・卵・乳<br>小麦・乳<br>小麦<br>小麦    |                  | ③ サーマントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース<br>かぼちゃのかに風味あんかけ<br>小松菜のおひたし<br>いんげんの白和え<br>切干大根のケチャップ煮 | 小麦・乳<br>小麦・卵<br>小麦・乳<br>小麦・乳<br>小麦・乳    |
| 週平均  |                 | エネルギー 515 kcal 塩分 2.5g  |                                    | エネルギー 262 kcal 塩分 2.1g |   | エネルギー 262 kcal 塩分 2.1g       |                    | エネルギー 262 kcal 塩分 2.1g                               |                               |                  |   | エネルギー 350 kcal 塩分 3.0g                  |

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。

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 カルシウム  
 脂質 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。

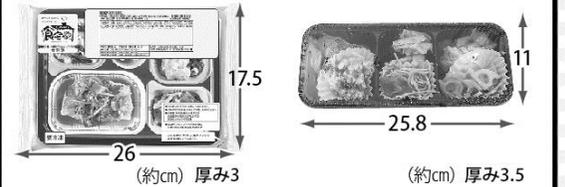
この商品の利用に関しては、「コープの夕食宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

★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 餃子のカニあんかけ   |
|   | 豚肉と卵の中華炒め     |
|   | ささみと蓮根の中華和え   |
|   | ツナとキャベツのカレー和え |
|   | レッドキドニー甘煮     |
| ⊕ 277 kcal た 19.5g 脂 11.8g 炭 23.0g 塩 2.4g |               |
| アレルギー                                     | 小麦、乳、卵、かに     |
|   | ② 赤魚の更紗蒸し     |
|   | 鶏肉と茄子の揚げ浸し    |
|   | 根菜の金平         |
|   | 小松菜のお浸し       |
|   | 高野豆腐の含め煮      |
| ⊕ 218 kcal た 22.0g 脂 8.2g 炭 14.3g 塩 1.7g  |               |
| 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 サーマントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース |
|   | かぼちゃのかに風味あんかけ               |
|   | 小松菜のおひたし                    |
|   | いんげんの白和え                    |
|   | 切干大根のケチャップ煮                 |
| ⊕ 296 kcal た 14.1g 脂 14.3g 炭 30.2g 塩 1.7g |                             |
| アレルギー                                     | 小麦、乳、卵、かに                   |
|   | ② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ        |
|   | ほうれん草の白和え                   |
|   | 若竹煮                         |
|   | れんこんの甘辛煮                    |
|   | 梅しそめん                       |
| ⊕ 350 kcal た 21.8g 脂 14.0g 炭 30.9g 塩 3.0g |                             |
| アレルギー                                     | 小麦、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     |   |
| 9/27   | 牛すき焼き煮                  | 小麦        | 9/27   | 天ぷら盛合せ          | 小麦・卵・エビ・カニ              | 9/27   | ホタテの中華あんかけ        | 小麦・乳      | 【お弁当】肉じゃがは人気メニューです。牛バラ肉を使用し甘辛く味付けしました。【おかず小】サワラの照り焼は、低温でじっくりと焼き上げました。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油が味の決め手です。【おかず】エビしんじょうは、桜エビを使用しています。【あじわい】天ぷらは、エビ・カニ・カマ・かぼちゃ・しとうの盛合せです。天つゆを添付しています。【いろいろ】ホタテの中華あんかけはオイスターを効かせ野菜炒めとほたて煮をあんでとしました。                      |
|  | エビしんじょう                 | 小麦・卵・乳・エビ |  | 蒸し鶏の炒め物         | 小麦・乳                    |  | 豚の香味だれがけ          | 小麦        |   |
|  | マカロニサラダ                 | 小麦・卵・乳    |  | 冬瓜のあんかけ         | 小麦・卵・カニ                 |  | もやしとツナの中華煮        | 小麦・乳      |   |
|  | 蓮根ときくらげの塩炒め             | 小麦        |  | きゅうりと大根の甘酢漬     |                         |  | しそポテトサラダ          | 小麦・卵・乳    |   |
|  | 大根の赤しそふりかけ和え            |           |  | 炊き合わせ【さつまいも・椎茸】 | 小麦                      |  | 豆腐の肉味噌            | 小麦・卵      |   |
|  | かぼちゃの和え物                | 小麦・卵・乳    |  |                 |                         |  | 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め | 小麦・卵      |   |
| ± 472 kcal た 17.8 g 脂 25.9 g 炭 40.5 g カ 76 mg 塩 3.5 g  |                         |           | ± 328 kcal た 15.8 g 脂 14.1 g 炭 35.6 g カ 74 mg 塩 2.4 g  |                 |                         | ± 379 kcal た 18.3 g 脂 19.5 g 炭 30.8 g カ 103 mg 塩 4.1 g |                   |           |   |
| 9/28   | タラのレモンクリーミーソース          | 小麦・卵・乳    | 9/28   | デミグラスハンバーグ      | 小麦・卵・乳                  | 9/28   | 味噌カツ              | 小麦・乳      | 【お弁当】ミックスフライ(エビフライ・メンチカツ)は添付のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【おかず小】牛焼肉は、たれに果物が入っていますので、まるやかでコクのある味に仕上がっています。【やわらか】白身魚(ホキ)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】タラのレモンクリーミーソースは、レモンの酸味がソースを爽やかな味にしています。【あじわい】イカの彩りレモンマリネは新メニューです。【いろいろ】味噌カツは添付のソースをかけてお召し上がり下さい。 |
|  | 具入オムレツ                  | 小麦・卵・乳    |  | イカの彩りレモンマリネ     | 小麦                      |  | オムレツのアサリあん        | 小麦・卵・乳    |   |
|  | 大根とあげの煮物                | 小麦        |  | お麩の玉子とじ         | 小麦・卵                    |  | たらこスパゲティ          | 小麦・乳      |   |
|  | ほうれん草とじゃがいものソテー         | 小麦・卵・乳    |  | かぼちゃサラダ         | 卵                       |  | ピーマン人参スタミナ炒め      | 小麦        |   |
|  | ちくわの明太和え                | 小麦・卵・乳    |  | ひじき煮            | 小麦                      |  | 大根サラダ             | 小麦・卵      |   |
|  | 黒豆                      | 小麦        |  |                 |                         |  | もずくの酢の物           | 小麦        |   |
| ± 415 kcal た 20.0 g 脂 23.7 g 炭 30.9 g カ 130 mg 塩 2.7 g |                         |           | ± 444 kcal た 19.2 g 脂 24.4 g 炭 37.7 g カ 98 mg 塩 3.5 g  |                 |                         | ± 402 kcal た 13.9 g 脂 22.5 g 炭 45.0 g カ 91 mg 塩 3.9 g  |                   |           |   |
| 9/29   | 豚しゃぶ                    | 小麦・卵      | 9/29   | ホタテとキャベツの中華炒め   |                         | 9/29   | サケのちゃんちゃん焼風       | 乳         | 【お弁当】おにぎり(梅おかかご飯・五目ご飯)は人気の組み合わせです。【おかず小】サンマの煮つけは、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。【やわらか】ゆず大根は、国産ゆず果汁を使用しています。【おかず】豚しゃぶは、胡麻ドレッシングを添付しています。【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】サケのちゃんちゃん焼風は焼いた鮭にみそベースのタレで味付けしました。                               |
|  | 海鮮ハンバーグ                 | 小麦・卵      |  | 鶏団子のトマトソース      | 小麦・卵・乳                  |  | きのこ麻婆             | 小麦・卵・乳    |   |
|  | 小松菜としめじのソテー             | 小麦・卵・乳    |  | 大根とあげの塩麹煮       |                         |  | 厚揚げの煮物            | 小麦・乳      |   |
|  | ごぼうの甘辛炒め                | 小麦        |  | オクラといんげんの梅和え    |                         |  | 人参しりしり            | 小麦・卵・乳    |   |
|  | 枝豆とコーンの白和え              |           |  | わかめと椎茸の佃煮       | 小麦                      |  | 白菜のわさびチーズマヨ       | 小麦・卵・乳    |   |
|  | 高菜漬                     | 小麦        |  |                 |                         |  | 大根とちくわの煮物         | 小麦・卵・乳    |   |
| ± 452 kcal た 18.9 g 脂 32.2 g 炭 22.0 g カ 147 mg 塩 2.6 g |                         |           | ± 405 kcal た 22.5 g 脂 18.6 g 炭 37.4 g カ 116 mg 塩 4.2 g |                 |                         | ± 440 kcal た 28.3 g 脂 20.1 g 炭 38.2 g カ 129 mg 塩 3.2 g |                   |           |   |
| 9/30   | カレイの煮つけ                 | 小麦        | 9/30   | 油淋鶏(ユーリンチー)     | 小麦                      | 9/30   | 鶏ときのこのバター醤油風味炒め   | 小麦・乳      | 【お弁当】ブリの照り焼きは甘辛の味付けでごはんが進みます。【おかず小】あげとカニカマのあつさり煮は新メニューです。【やわらか】アジの煮つけは、生姜を加え甘辛い味に仕上げました。【おかず】大根のあつさり煮は、大根の甘みをいかす為、薄味に仕上げました。【あじわい】油淋鶏(ユーリンチー)は新メニューです。揚げた鶏肉に、甘辛だれをかけた中華料理です。【いろいろ】鶏ときのこのバター醤油風味炒めはバター醤油の風味が食欲をそそります。                          |
|  | 牛肉コロッケ                  | 小麦・卵・乳    |  | 笹かま・カニカマ玉子焼     | 小麦・卵                    |  | エビ餃子              | 小麦・卵・乳・えび |   |
|  | 炒り豆腐                    | 小麦・卵      |  | 小松菜ときのこの炒め物     | 小麦・乳                    |  | ジャーマンポテト          | 卵・乳       |   |
|  | 大根のあつさり煮                | 小麦・卵・乳・カニ |  | うぐいす豆           |                         |  | 雷こんにゃく            | 小麦        |   |
|  | きゅうりとわかめの酢の物            |           |  | 切干大根煮           | 小麦                      |  | こつぶあげのすき焼き風煮      | 小麦・乳      |   |
|  | 玉ねぎとちくわの青じそ炒め           | 小麦・卵      |  |                 |                         |  | カリフラワーのピクルス       | 卵         |   |
| ± 321 kcal た 22.5 g 脂 12.4 g 炭 30.1 g カ 136 mg 塩 2.7 g |                         |           | ± 496 kcal た 26.7 g 脂 23.8 g 炭 41.9 g カ 112 mg 塩 4.3 g |                 |                         | ± 499 kcal た 19.8 g 脂 35.3 g 炭 26.7 g カ 72 mg 塩 3.8 g  |                   |           |   |
| 10/1   | 鶏のみそだれがけ                | 小麦        | 10/1   | メヌケの煮つけ         | 小麦                      | 10/1   | アンコウの甘辛和え         | 小麦・乳      | 【お弁当】唐揚げ(おろしポン酢)は添付のおろしポン酢をかけてお召し上がりください。【おかず小】八宝菜は、薄味にし野菜の旨味を引き出しました。【やわらか】ミンチカツはデミグラスソースをかけております。【おかず】ハムと野菜のバター醤油炒めは、バター風味がきいた食べ応えのある味付けです。【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。【いろいろ】アンコウの甘辛和えは揚げたあんこうに甘辛のソースをかけました。                             |
|  | 海鮮しゅうまい                 | 小麦        |  | 豚肉と野菜の塩炒め       | 小麦・乳                    |  | れんこん鶏ミンチ煮         | 小麦        |   |
|  | ハムと野菜のバター醤油炒め           | 小麦・卵・乳    |  | 野菜のゆず風味煮        | 小麦                      |  | かぼちゃの和風あん         | 小麦・卵・乳    |   |
|  | ほうれん草の煮浸し               | 小麦        |  | 枝豆とコーンの白和え      |                         |  | もやしときゅうりの青じそ和え    | 小麦        |   |
|  | じゃがいものサラダ               | 小麦・卵・乳    |  | ちくわとこんにゃくの炒め物   | 小麦・卵                    |  | ブロッコリーのおかか和え      | 小麦・卵      |   |
|  | 切干大根と煮干しエビの煮物           | 小麦・エビ     |  |                 |                         |  | コーンマカロニサラダ        | 小麦・卵      |   |
| ± 408 kcal た 23.7 g 脂 22.1 g 炭 27.9 g カ 147 mg 塩 3.2 g |                         |           | ± 330 kcal た 27.3 g 脂 14.7 g 炭 22.2 g カ 184 mg 塩 2.7 g |                 |                         | ± 412 kcal た 17.1 g 脂 15.5 g 炭 51.0 g カ 80 mg 塩 2.7 g  |                   |           |   |
| 週平均  | エネルギー 414 kcal 塩分 2.9 g |           | エネルギー 401 kcal 塩分 3.4 g                                |                 | エネルギー 426 kcal 塩分 3.5 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。

