

No. 22 コープック食宅配献が表っアンケート

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)		おかず(小)コース 500円(税込)	やわらかコース 550円(税込)		
ш	評価 献立名	590円(税込)	評価献立名	評価献立名		
5/	エビのチリソース添え		ミンチカツ(デミグラス)	サワラの照り焼		
3/	鶏のバジル焼き		お麩の玉子とじ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		
	さつまいもサラダ	※ 献 お	かぼちゃサラダ	ちくわと小松菜のからし酢みそ和え		
30	和風スパゲティ	おお立ませ	もやしと人参の煮浸し	ねぎとあげの煮物		
	ご飯	弁がは 弁当		71.11号,从丰 60 到		
	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび ● 564 kcal © 21.1 g ® 18.3 g ® 75.6 g © 2.5 g	※お弁当(大)コースの評価は、お(おかずの量も同じです。)(おかずの量も同じです。)(お弁当コースと同じです。お弁当(大)コースは、ごはんの量お弁当(大)コースは、ごはんの量	アレルゲン 小麦・卵・乳 ■ 332 kcal ● 9.6 g □ 20.7 g □ 27.2 g □ 2.1 g □	アレルゲン 小麦・卵・乳 ■ 252 kcal @ 18.7g ■ 10.5g ® 21.9g ■ 2.2g		
	牛肉とコーンの醤油だれがけ		サケの塩焼	牛丼風煮物		
5/	スープ餃子	コースの評価は、お弁当コースは、ごはんの量が20-スは150g) -スは150g)	野菜のゆず風味煮	ケーノエンス 70 炊き合わせ【野菜の包み揚げ・チンゲン菜】		
	オクラとカニカマの酢の物	るじと15	人参のさっぱり和え	彩りマカロニ		
31	金平こんにゃく	評す同りは	ほうれん草とじゃがいものソテー	ほうれん草とじゃがいものソテー		
1	ご飯	ほうどろん				
火	アレルケン 小麦・卵・乳・えび・かに	おす。量		アレルゲン 小麦・卵・乳		
	36 436 kcal 11.8 g 12.7 g 68.6 g 11.8 g 15 12.7 g 16 68.6 g 16 1.8 g	弁がった。	● 202 kcal № 11.3 g ® 7.6 g ® 22.5 g ® 1.5 g	⊕ 270 kcal № 9.3g ® 14.4g ® 25.6g © 2.5g		
6/	アカウオの中華煮	スの評価は、お弁当コーだっていまっと同じです。) くと同じです。	豚しゃぶ	ミックスフライ		
10/	牛肉コロッケ	l 0 Z g	春雨と野菜の炒め物	大根とあげの煮物		
1	バジルカルボナーラサラダ	え 欄	昆布豆	そら豆のサラダ		
1	野菜のオイスターソース炒め	にごめり	ねぎとあげの煮物	玉ねぎとひじきの炒め物		
	そぼろご飯 アルルゲン 小麦・卵・乳	0gとなります		アレルゲン 小麦・卵・乳・エビ		
水	© 524 kcal © 23.8 g □ 14.3 g □ 70.6 g □ 1.9 g	<u>۶</u>	② 306 kcal ③ 13.0 g ⑤ 20.4 g ② 17.2 g ⑤ 1.4 g			
	豚のプルコギ	にご記入ください	白身魚(ホキ)の天ぷら	豚の生姜焼		
6/	カニ玉風オムレツ	រុ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	カニカマ玉子焼		
	しそポテトサラダ	0	三色なます	黒豆		
2	小松菜と揚げの煮浸し		蓮根ときくらげの炒め物	チンゲン菜と切干大根の煮物		
	ご飯					
未	アレルメケン 小麦・卵・乳・かに		アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦・卵		
4	■ 439 kcal № 14.6 g № 10.4 g № 68.4 g № 2.0 g	ごはん50g分	② 262 kcal ③ 12.8 g ③ 14.2 g ② 21.0 g ⑤ 1.8 g	3 17 kcal 3 15.8 g 3 15.9 g 3 25.9 g 3 2.8 g		
6/	ホタテのちゃんちゃん焼き風	の栄養成分	肉じゃが	煮サバ		
10/	豆腐入り照り焼きつくね		ぎょうざ	お麩のとろみ煮		
3	切干大根と昆布の酢の物	カロリー 84kcal	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	せんまい漬		
	炊き合わせ(かぼちゃ・高野豆腐)	たんぱく質 1.3g	豆とコーンのトマトソース煮	じゃがいものそぼろ煮		
	ご飯	脂質 0.2g				
	アレルゲン 小麦・卵・乳	炭水化物 18.6g		アレルゲン 小麦・エビ		
	⊕ 438 kcal № 16.9 g ⊕ 8.5 g ⊕ 70.7 g ⊕ 2.5 g		■ 263 kcal 8.8 g 13.9 g 25.6 g 1.8 g			
週平均	エネルギー 480 kcal 塩分 2.2 g		エネルギー 273 kcal 塩分 1.7g	エネルギー 300 kcal 塩分 2.2g		

毎週金曜日お届け 冷凍おかずセット(2食)

土日や昼食、お好きな時に召し上がれます

「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。

・ドライアイスでのやけどにご注意ください。

・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。

冷凍おかずAセット 2食 1,120円(税込) 1食当560円(税込) 商品は200種類以上と豊富。一食当たり20品目前後の食材を使用。 1) 韓国風焼肉 ② 海鮮チゲ 鱈竜田野菜あんかけ/春雨とチンゲ 豚韮炒め/ぜんまいと豆もやしナム ン菜の卵炒め/大根のそぼろあん/ ル/青梗菜のソテー/豆の胡麻和え さつま芋のリンゴジュース煮 サラダ アレルゲン 小麦・乳・卵 アレルゲン 小麦・乳・卵・えび (約cm) 厚み3 ■ 268 kcal 15.8 g 13.2 g 21.5 g 22.2 g **248** kcal **≥** 17.8 g **1** 11.6 g **≥** 18.3 g **=** 2.6 g

冷凍おかず	Bセット 2食 1,230円(税)	込) 1食当615円(_{税込)}				
	メイン料理が2品(魚系と肉系)。だし感を強めて、塩分控え目。					
	① カレイの山菜あん・豚焼肉	② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草 焼き				
	高野豆腐の玉子とじ/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え	かぼちゃと椎茸の含め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え				
(約㎝) 厚み3.5	アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン 小麦・乳・卵				
(M) cm/ /4-0/3.3	■ 383 kcal ② 20.8 g ® 19.8 g ® 29.4 g © 2.6 g	1.7 g 355 kcal 20.8 g 20.2 g 22.4 g 1.7 g				

冷凍おかずCセット 2食 1,080円(税込) 1食当540円(税込) 少量なので低価格。やわらかく料理しています。 ① 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ ② カレイの煮付け おくらのおひたし/ほうれん草のソ なすの揚げびたし/ジャーマンポテト テー/カリフラワーのマスタード和え/ /ほうれん草と切干大根のごましょう ひじきの煮物 ゆ/いんげんのおひたし 19.8 アレルゲン 小麦・乳・卵 アレルゲン 小麦 (約cm) 厚み3.5 ■ 219kcal 14.4 g 10.3 g 2 15.3 g 16 1.6 g ■ 250 kcal 15.3 g 11.1 g 22.2 g 1.9 g

注文について

- ①週に2日まで、 休めます。
- ②曜日別に、コー スや数量が変更 できます。

月 弁当2食 火 休み おかず1食 木 休み 金 あじわい3食

献立アンケートについて

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。

評価	評価内容
5	おいしい
4	まぁおいしい
3	ふつう
2	あまりおいしくない
1	おいしくない

栄養表示の見方

- エネルギー
- € たんぱく質
- 脂 脂質
- ₩ 炭水化物
- 🚇 塩分

献立について

- とがあります。
- ②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 場合があるので、目安としてお考えくだ さい。
- ①都合により献立を変更させていただくこ ③アレルゲンは特定7品目(卵・乳・小麦・ そば・落花生・えび・かに)です。
 - ④アレルゲン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。

	a	かずコース	610円(税込)	食べ	ごたえ4品コース 680円(税込)	5	じわいコース 680円税込)	ME	らどり8品コース 710円(税込)	
	評価	献	立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	
		カレイの煮つ	つけ		ロースカツのチーズトマトソース		豚バラときのこのソテー		牛すき焼き	
		ぎょうざ			すり身天煮		エビぎょうざ・玉子焼		カニ玉風オムレツ	
5/	春雨と高菜の炒め物			キャベツの洋風煮		大根とあげの煮物		冬瓜のひじきあんかけ		
	ほうれん草の煮浸し			細切りごぼうサラダ		かぼちゃサラダ		里芋煮		
ľ	カレー風味のかぼちゃサラダ					蓮根とひじきの煮物		ずいきのマヨ和え		
30		ちくわとこんにゃ	らくの炒め物						もやしときゅうりの青じそ和え	
									人参とツナの金平	
									うぐいす豆	
a	アレルゲン 小麦・卵・乳 ➡ 316 kcal ➡ 21.5 g ➡ 11.2 g ➡ 32.9 g ➡ 2.2 g			アレルゲン 卵・乳・小麦 ■ 452 kcal ◎ 17.1 g □ 26.9 g ◎ 35.4 g □ 2.4 g		アレルゲン 小麦・卵・乳・エビ ● 617 kcal © 22.7 g ○ 41.7 g ○ 35.9 g ○ 3.6 g		アルルゲン 小麦・卵・乳・かに □ 441 kcal □ 14.5 g□ 28.3 g □ 42.4 g □ 2.8		
9			⊕ 452							
		豚焼肉			さわらのごま醤油焼き		エビマヨ		天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・れんこん	
ľ		笹かま			揚げ出し豆腐のみぞれあん		豚肉と白菜の煮物		麻婆ナス	
5/	野菜のゆず風味煮			こんにゃくとメンマの甘辛炒め		キャベツとコーンの炒め物		切干大根の煮物		
- ′	じゃがいもとピーマンの胡麻和え			ブロッコリーのタルタルサラダ		うずら豆		いんげんのごま和え		
İ		オクラといんげん					ほうれん草と人参のお浸し		春雨の味噌風味炒め	
31		うずら豆							オクラとなめこのさっぱり和え	
									こんにゃくのどて煮風	
									きゅうりとわかめの酢の物	
火		ン 小麦・卵			ν 卵・小麦		ソ 小麦・卵・乳・エビ		ン 小麦・卵・乳・えび	
△	□ 325		1.4 g 🕲 34.0 g 😇 2.9 g		kcal 🔁 21.2 g 🗈 23.0 g 🗔 18.7 g 🖸 1.9 g	9 487	kcal 🔁 19.1 g 🗈 29.4 g 🖼 37.5 g 🕒 3.2 g	409	kcal 😂 15.1 g 🗈 17.6 g 🖾 43.9 g 🗗 4.2	
		サワラの照	り焼		飛騨牛コロッケ(ソース付)		ハンバーグ(おろしポン酢)		豚のおかか炒め	
		鶏団子の甘酢	あんかけ		豚肉と野菜の青しそ風味		イカと野菜の塩炒め		厚あげのアサリあんかけ	
6/[玉子焼			舞茸とピーマンのマヨ炒め		小松菜ときのこの炒め物		ほうれん草のクリームスパゲッティ	
		お麩と小松菜の	あっさり煮		野菜のピクルス		大根のからし和え		チンゲン菜と人参のお浸し	
		きゅうりとわかぬ	りの酢の物				そら豆とミンチの炒め物		コーンポテトサラダ	
1 [大根の塩煮							角切昆布の旨煮	
									じゃこおろし	
									高菜	
水		ン 小麦・卵・乳			ソ 卵・乳・小麦		ソ 小麦・卵・乳		ン 小麦・卵・乳	
3	⊕ 383		3.8 g 🕲 41.1 g 🗐 3.6 g	9 488			kcal 🔁 23.1 g 🗈 23.0 g 🖼 37.4 g 🕥 3.6 g	□ 401		
		鶏の塩麹焼	ţ		鶏天のおかか葱ソース		ホタテの和風炒め		サワラの煮付け	
		アサリとキャベン	ソの生姜煮		牛肉と野菜の玉子とじ		具入オムレツ・焼売		れんこん鶏ミンチ煮	
6/[んも・ほうれん草】		チンゲン菜とあさりの炒め物		マカロニサラダ		ポテトバジル和え	
		ひじき煮			ちりめん風味のサラダ		大根なます		大根とじゃこのポン酢和え	
_ [大根の赤しそる					白菜とえのきの煮物		ナスのトマトソースがけ	
2		小松菜と人参の	ナムル						人参ときのこの塩だれ炒め	
									アスパラとベーコン炒め	
		<u> </u>							ごぼうとツナのサラダ	
木		アレルゲン 小麦			アレルゲン 卵・乳・小麦		アレルゲン 小麦・卵・乳・エビ		アレルゲン 小麦・卵・乳	
9	⊕ 340			□ 352 kcal □ 14.7 g□ 20.0 g □ 29.7 g □ 3.2 g		□ 367	kcal © 18.5 g 23.1 g 20.8 g 20.0			
L		タラの洋風			豚肉と野菜の柚子味噌炒め		焼き鳥		鶏のすだちおろしがけ	
ا ِ ر		合鴨スモーク			エビ寄せフライ		アサリと大根の生姜煮		カツオカツ	
6/[ポテトサラダ(ノ゙			小松菜とウインナーの炒め物		春雨と高菜の炒め物		かぼちゃのカレーそぼろ	
		切干大根とツナ			人参とツナのサラダ		オクラといんげんの梅和え		五目豆煮	
3		チンゲン菜の和					じゃがいものトマトソース煮		カルボナーラパスタサラダ	
		白菜と椎茸の旨	孟						白菜ときくらげのさっぱり和え	
									ピーマンともやしの炒め物	
									なます	
金	アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 卵・乳・小麦・えび		アレルゲン 小麦・乳		アレルゲン 小麦・卵・乳・落花生		
	● 495 kcal № 13.9 g 30.3 g 41.7 g 2.8 g		_			1 24.9 20.1 3 28.4 3 20.1 3 3 401				
			エネルギー 372 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 427 kcal 塩分 2.5 g		エネルギー 461 kcal 塩分 3.2 g		エネルギー 425 kcal 塩分 3.4 g	

ちょっとひとこと

【お弁当】エビのチリソース添えは新メニューです。尾付きエビにお好みでチリソースをつけてお召し上がりください。【食べごたえ】柔らかいロースカツに、トマトソースと相性の良いチーズをかけました。 【あじわい】豚バラときのこのソテーはあじわい専用メニューです。ゆず果汁を加え、さっぱりとした後味に仕上げました。【いろどり】牛すき焼きは人気メニューです。

【お弁当】牛肉とコーンを甘めの醤油たれで味付けました。【おかず】オクラといんげんの梅和えは季節限定メニューです。さっぱりとした梅の風味が食欲をそそります。 【食べごたえ】さわらを和風のごま醤油の味付けで焼き上げました。【いろどり】天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・れんこん)はお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

【お弁当】アカウオの中華煮はオイスターソースの風味が食欲をそそります。【食べごたえ】牛肉の旨味が感じられる大きなコロッケです。添付のソースをかけてお召し上がりください。【あじわい】ハンバーグ(おろしポン酢)は、新メニューです。添付のおろしポン酢をかけてお召し上がりください。【いろどり】豚のおかか炒めはおかかの風味が食欲をそそります。

【お弁当】豚のプルコギははちみつを入れて甘めに仕立てています。【おかず小】白身魚(ホキ)の天ぷらは、ふんわりとした食感に仕上げております。クセが無く、食べやすい魚です。【食べごたえ】鶏の天ぷらに葱やおかかなど具材感のある風味豊かなソースをかけました。【いろどり】サワラの煮付けは醤油、砂糖をベースにやさしい味に仕立てました。

【お弁当】ホタテのちゃんちゃん焼き風は人気メニューです。【おかず小】ぎょうざは、にんにく不使用です。うま味がしっかりとしていていますので、タレ無しでお召し上がりいただけます。【食べごたえ】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。柚子の爽やかな香りが楽しめます。【いろどり】鶏のすだちおろしがけは期間限定メニューです。さっぱりしたすだちおろしと鶏肉が良く合います。

お召し上がり方

- ①レンジする際、フタをとり、 ラップせずに温めてくだ さい
- ②[500w・2分前後]が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。
- ③肉類、魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。
- ④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを防ぐため、フタをしたままでもレンジできます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。
- ⑤色のついたカップ(白カップ 以外)に入った酢の物・サラ ダなどは、取り出しレンジし てください。(お好みでレン ジしても召し上がれます)
- ⑥白カップに入った料理は、 そのままレンジしてください。
- ⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- ⑧肉や魚の骨にご注意ください。
- ⑨お食事後の容器は、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。
- ⑩「食べごたえ4品」の容器は 回収はしておりませんの で、各市町村の区分に従 い、廃棄をお願いします。
- ★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。

