No. 23 コープの夕食宅配 献立表・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) 評価	献立名	お弁当(大)コース 590円(税込)	おかず(小)コース 500円(税込) 評価	献立名	やわらかコース 550円(税込) 評価	献立名
6/6 月		ポークカレー	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）献立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。		サバの味噌煮		チキンカツ
		豆腐とカニカマの玉子とじ			大根とあげの煮物		炒り豆腐
		大根の甘酢漬け			オクラといんげんの梅和え		ゆず大根
		ずいきの田舎煮			蓮根とひじきの煮物		ほうれん草の胡麻和え
		ご飯					
	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに			アレルゲン 小麦		アレルゲン 小麦・卵	
	エ 448 kcal た 12.8 g 脂 14.1 g 炭 64.1 g 塩 1.8 g			エ 299 kcal た 13.2 g 脂 18.2 g 炭 21.4 g 塩 1.7 g		エ 384 kcal た 13.6 g 脂 23.3 g 炭 29.7 g 塩 2.0 g	
6/7 火		ホキの野菜あんかけ			鶏のレモンソース		八宝菜
		ねぎ焼き			豆腐のそぼろあんかけ		カニのふわふわ豆腐
		マカロニの明太和え			かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		かぼちゃサラダ
		ツナと白菜煮			小松菜と人参のナムル		大根の塩煮
		ご飯					
	アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 小麦・卵・乳		アレルゲン 小麦・卵・乳・エビ・カニ	
	エ 459 kcal た 17.8 g 脂 8.0 g 炭 76.3 g 塩 1.1 g			エ 234 kcal た 14.8 g 脂 12.9 g 炭 12.8 g 塩 2.2 g		エ 206 kcal た 7.5 g 脂 12.6 g 炭 16.5 g 塩 1.6 g	
6/8 水		牛皿風			ホタテとキャベツの中華炒め		豚しゃぶ
		はもしんじょ			カレーコロッケ		オムレツ
		春雨の酢の物			もやしとカニカマの酢の物		昆布豆
		雷こんにゃく			わかめと椎茸の佃煮		小松菜のお浸し
		おにぎり(ひじきご飯・しそご飯)					
	アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 小麦・卵・乳・カニ		アレルゲン 小麦・卵・乳	
	エ 461 kcal た 13.5 g 脂 19.2 g 炭 58.9 g 塩 3.0 g			エ 298 kcal た 10.7 g 脂 15.5 g 炭 29.6 g 塩 2.2 g		エ 241 kcal た 12.5 g 脂 14.1 g 炭 16.0 g 塩 1.8 g	
6/9 木		白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き			牛肉柳川風		白身魚(ホキ)の天ぷら
		鶏肉の玉子とじ			ちくわといんげんの玉子とじ		白菜とあげの煮物
		ポテトサラダ			ポテトサラダ		ひじきの白和え
		ちくわとキャベツの甘辛炒め			切干大根煮		そら豆とミンチの炒め物
		ご飯					
	アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 小麦・卵		アレルゲン 小麦・卵・乳	
	エ 554 kcal た 25.8 g 脂 20.0 g 炭 63.1 g 塩 1.6 g			エ 280 kcal た 11.2 g 脂 15.5 g 炭 23.8 g 塩 1.6 g		エ 292 kcal た 14.8 g 脂 19.3 g 炭 15.5 g 塩 1.5 g	
6/10 金		焼き鳥			イワシの竜田揚げ		デミグラスハンバーグ
		ホキの磯辺フライ			蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め		ポテトサラダ(ハム入)
		金時豆			うぐいす豆		オクラといんげんの梅和え
		たらこスパゲティ			のり塩ポテト		切干大根煮
		ご飯					
	アレルゲン 小麦・卵・乳			アレルゲン 小麦		アレルゲン 小麦・卵・乳	
	エ 594 kcal た 21.5 g 脂 23.5 g 炭 69.6 g 塩 1.6 g			エ 212 kcal た 11.2 g 脂 8.0 g 炭 23.9 g 塩 1.9 g		エ 307 kcal た 10.8 g 脂 16.7 g 炭 28.8 g 塩 1.9 g	
週平均	エネルギー 503 kcal 塩分 1.8 g			エネルギー 265 kcal 塩分 1.9 g		エネルギー 286 kcal 塩分 1.8 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

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。

注意点
- ・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。

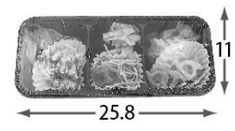
冷凍おかずAセット 2食　1,120円(税込)　1食当560円(税込)

(約cm) 厚み3

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 牛肉のXO醤炒め	② 鮪(マグロ)の煮付
とろーり卵とツナキャベツ/金平ポテト/カリフラワーのひき肉あんかけ/りんごのチーズクリームソース	肉団子の甘酢あん/青梗菜と干し海老の中華あんかけ/麻婆茄子/枝豆チーズ
アレルゲン 小麦・乳・卵・えび	アレルゲン 小麦・乳・卵・えび・落花生
エ 214 kcal た 11.9 g 脂 11.1 g 炭 16.8 g 塩 2.2 g	エ 292 kcal た 26.2 g 脂 12.3 g 炭 19.1 g 塩 2.8 g

冷凍おかずBセット 2食　1,230円(税込)　1食当615円(税込)



(約cm) 厚み3.5

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 さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
冬瓜の土佐煮/高野豆腐のかに風味あんかけ/さつまいもと昆布の煮物/ほうれん草のバターソテー	キャベツのさっと煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物
アレルゲン 小麦・乳・卵・かに	アレルゲン 小麦・乳
エ 340 kcal た 20.6 g 脂 13.5 g 炭 32.3 g 塩 2.3 g	エ 376 kcal た 22.5 g 脂 18.4 g 炭 28.9 g 塩 2.2 g

冷凍おかずCセット 2食　1,080円(税込)　1食当540円(税込)

(約cm) 厚み3.5

少量なので低価格。やわらかく料理しています。

① 豚肉の生姜焼き	② さわらのもろみ焼き
かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物	もちふの玉子とじ/おくらのおかか和え/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
アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・乳・卵
エ 220 kcal た 12.1 g 脂 9.6 g 炭 18.8 g 塩 1.5 g	エ 247 kcal た 16.7 g 脂 10.0 g 炭 18.4 g 塩 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。

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

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 エネルギー
- た たんぱく質
- 脂 脂質
- 炭 炭水化物
- 塩 塩分

献立について

①都合により献立を変更させていただくことがあります。
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。
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。

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。

	おかずコース　610円(税込)	食べごたえ4品コース 680円(税込)	あじわいコース　680円税込)	いろどり8品コース 710円(税込)	ちょっとひとこと
	評価 献立名	評価 献立名	評価 献立名	評価 献立名	
6/6 月	牛丼風煮物	照り焼きチキン	白身魚（ホキ）の甘酢あんかけ	サバの梅煮	【お弁当】カレーはじゃがいも、人参が入っていますので良く混ぜてお召し上がりください。【おかず小】サバの味噌煮は、白みそ仕立ての甘辛い味付けになっています。【食べごたえ】鶏もも肉を照り焼きにしました。醤油が染みこんだ鶏肉はご飯が進む献立です。【いろどり】サバの梅煮は梅を入れた酸味のきかせたタレに漬け込み、梅干しをトッピングしました。
	海鮮しゅうまい	はものしんじょう煮	豚肉と大根の炒め煮	肉団子と椎茸の旨煮	
	磯辺玉子焼	いんげんとベーコンの炒め物	炊き合わせ【玉子・わかめ】	こつぶあげ煮	
	ごぼうとひじきの炒め物	大根サラダ（中華風）	うぐいす豆	ひじきの和え物	
	大根のからし和え		お麩と小松菜のあっさり煮	麻婆春雨	
	こんにゃくと大根菜の胡麻和え			小松菜と鮭のお浸し	
				ごぼうサラダ	
				きゅうりとカニカマの酢の物	
	アレルゲン　小麦・卵・エビ	アレルゲン　卵・乳・小麦	アレルゲン　小麦・卵	アレルゲン　小麦・卵・乳・かに	
	エ 464 kcal た 18.9 g脂 27.3 g 炭 34.5 g 塩 3.7 g	エ 413 kcal た 22.8 g脂 27.4 g 炭 18.6 g 塩 3.2 g	エ 385 kcal た 25.0 g脂 18.2 g 炭 28.3 g 塩 2.3 g	エ 452 kcal た 21.9 g脂 27.7 g 炭 25.9 g 塩 3.2 g	
6/7 火	天ぷら盛合せ	豚肉の焼肉風	牛すき焼き煮	ハンバーグすだちおろし	【お弁当】揚げたホキに和風あんをかけた人気メニューです。【おかず】豆腐の中華だれがけは、季節限定メニューです。ごま油をきかせた中華だれを豆腐によくからめてお召し上がり下さい。【食べごたえ】焼肉のたれで味付けした豚肉を、たっぷりの野菜と一緒に盛り付けました。【いろどり】ハンバーグすだちおろしは夏限定メニューです。
	白菜と鶏団子の煮物	梅とひじきの豆腐カツ	エビしんじょう	ホタテのあんかけ焼きそば	
	豆腐の中華だれがけ	ナスの中華だれ	春雨の甘酢炒め	細切昆布煮	
	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	カリフラワーのマリネ	せんまい漬	パンプキンサラダ	
	きゅうりと大根の甘酢漬		蓮根ときくらげの炒め物	豆と甘辛じゃこ	
	ほうれん草のお浸し			大根の照り焼き風煮	
				ナスの玉子とじ	
				きのこのマリネ	
	アレルゲン　小麦・卵・乳・エビ・カニ	アレルゲン　小麦・えび	アレルゲン　小麦・卵・乳・エビ	アレルゲン　小麦・卵・乳	
	エ 331 kcal た 16.9 g脂 14.9 g 炭 33.1 g 塩 3.1 g	エ 442 kcal た 16.0 g脂 27.4 g 炭 32.9 g 塩 3.6 g	エ 415 kcal た 20.5 g脂 17.2 g 炭 42.8 g 塩 3.9 g	エ 447 kcal た 18.6 g脂 22.5 g 炭 42.8 g 塩 4.0 g	
6/8 水	根菜入鶏つくねバーグ	さばの塩焼き	アカウオのクリーミーソース	白身魚（メルルーサ）の照り焼き	【お弁当】はもしんじょは季節限定メニューです。是非お召し上がりください。【おかず】そら豆のサラダは、季節限定メニューです。ゆで卵を加え、コクのあるサラダに仕上げております。【食べごたえ】脂がのったさばをシンプルな塩焼きにしました。【いろどり】白身魚（メルルーサ）の照り焼きは甘辛の味付けが食欲をそそります。
	アサリと野菜の塩炒め	牛肉入り金平ごぼう	蒸し鶏のサラダ	ささみカツ	
	大根と大根菜の煮物	玉子焼	白菜とあげの煮物	糸こんにゃくのすき焼き風	
	もやしのチリソース炒め	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	玉ねぎのレモン風味サラダ	ツナのゴマだれサラダ	
	そら豆のサラダ		のり塩ポテト	チンゲン菜とあげの煮浸し	
	わかめと椎茸の佃煮			わかめとメンマの和え物	
				山菜の煮物	
				オクラのおかか和え	
	アレルゲン　小麦・卵・乳	アレルゲン　卵・小麦	アレルゲン　小麦・卵・乳	アレルゲン　小麦・卵・乳	
	エ 277 kcal た 16.6 g脂 10.8 g 炭 29.1 g 塩 3.7 g	エ 411 kcal た 21.1 g脂 31.7 g 炭 10.4 g 塩 2.3 g	エ 340 kcal た 23.5 g脂 18.2 g 炭 19.0 g 塩 2.5 g	エ 400 kcal た 25.0 g脂 19.1 g 炭 30.9 g 塩 3.4 g	
6/9 木	アジの塩焼	根菜入りつくねハンバーグ	豚の生姜焼	豚の和風玉葱ソース	【お弁当】白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼きは甘辛の味付けでごはんが進みます。【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。そら豆の風味を生かしながら、あっさりとした中華風に仕上げました。【食べごたえ】玉葱、ごぼう、人参、蓮根が入ったハンバーグに、甘めのタレをかけました。【いろどり】豚の和風玉葱ソースはだしのきいたあんで絡め、やさしい味に仕立てました。
	豚肉と白菜の煮物	かぼちゃコロッケ	海鮮ハンバーグ	エビ餃子・しゅうまい	
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	もやしとにらの炒め物	お麩の玉子とじ	かぼちゃとごぼうの甘辛炒め	
	小松菜とミンチの炒め物	魚肉ソーセージのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	白菜とコーンの中華煮	
	彩りマカロニ		大根の塩煮	タラモサラダ	
	昆布豆			長芋の梅和え	
				ふきと大根の味噌和え	
				北海道小結昆布	
	アレルゲン　小麦・卵	アレルゲン　卵・乳・小麦	アレルゲン　小麦・卵・乳	アレルゲン　小麦・卵・乳・えび・かに	
	エ 442 kcal た 30.4 g脂 21.4 g 炭 32.7 g 塩 3.9 g	エ 449 kcal た 14.3 g脂 22.4 g 炭 46.5 g 塩 2.6 g	エ 353 kcal た 18.1 g脂 22.0 g 炭 19.2 g 塩 2.6 g	エ 490 kcal た 14.0 g脂 24.3 g 炭 47.0 g 塩 3.9 g	
6/10 金	チンジャオロースー	エビのチリ玉子ソース	メヌケの煮つけ	エビのクリームコロッケ	【お弁当】焼き鳥は甘辛のたれを絡め焼き上げました。【おかず小】イワシの竜田揚げは、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。【食べごたえ】エビのフリッターに、玉子が入ったまろやかな辛さのチリソースをかけました。【あじわい】春雨の中華風酢の物は新メニューです。暑い季節でも食べやすいあっさりとした味付けです。【いろどり】エビのクリームコロッケは人気メニューです。
	玉子のカニカマあんかけ	豚肉とピーマンの甘酢炒め	牛肉コロッケ	筑前煮	
	春雨と野菜の炒め物	しろ菜の煮びたし	春雨の中華風酢の物	まぜそば風	
	白菜煮	ポテトサラダ	ひじきの白和え	いんげんのマヨサラダ	
	ちくわのマヨ和え（青さ）		こんにゃくのトマトソース炒め	パプリカのじゃこ炒め	
	切干大根と煮干しエビの煮物			人参しりしり	
				小松菜とさつま揚げのお浸し	
				もずくの酢の物	
	アレルゲン　小麦・卵・エビ・カニ	アレルゲン　卵・乳・小麦・えび	アレルゲン　小麦・卵・乳	アレルゲン　小麦・卵・乳・えび・かに	
	エ 398 kcal た 15.8 g脂 22.6 g 炭 32.5 g 塩 3.2 g	エ 389 kcal た 16.2 g脂 18.0 g 炭 40.5 g 塩 3.4 g	エ 389 kcal た 23.9 g脂 14.4 g 炭 39.9 g 塩 3.2 g	エ 512 kcal た 19.2 g脂 27.3 g 炭 34.1 g 塩 2.9 g	
週平均	エネルギー 382 kcal　塩分 3.5 g	エネルギー 421 kcal　塩分 3.0 g	エネルギー 376 kcal　塩分 2.9 g	エネルギー 460 kcal　塩分 3.5 g	

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。