



No. 27

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)		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	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
7/	牛肉の柳川風		天ぷら盛合せ		牛すき焼き煮		
4	アサリとニラの中華炒め		お麩のとろみ煮		炊き合わせ【玉子・わかめ】		
月	コーンポテトサラダ		ゆず大根		ポテトサラダ		
	こんにゃくのどて煮風		のり塩ポテト		切干大根煮		
	ご飯						
	アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ		アレルギー 小麦・卵		
	⊕ 430 kcal ⊖ 15.0g ⊕ 8.2g ⊖ 69.9g ⊕ 1.9g		⊕ 212 kcal ⊖ 12.1g ⊕ 8.7g ⊖ 21.8g ⊕ 1.9g		⊕ 221 kcal ⊖ 10.4g ⊕ 7.9g ⊖ 26.3g ⊕ 2.5g		
7/	エビのマヨソース添え		デミグラスハンバーグ		タラの揚げ出し		
5	煮野菜のそぼろあんかけ		ハムと野菜のバター醤油炒め		大根と大根菜の煮物		
火	いんげんのツナ和え		うぐいす豆		ひじきの白和え		
	ほうれん草のクリームスパゲッティ		切干大根と煮干しエビの煮物		お麩と小松菜のあっさり煮		
	ご飯						
	アレルギー 小麦・卵・乳・えび		アレルギー 小麦・卵・乳・エビ		アレルギー 小麦・エビ		
	⊕ 464 kcal ⊖ 13.5g ⊕ 12.1g ⊖ 73.3g ⊕ 1.3g		⊕ 316 kcal ⊖ 12.4g ⊕ 15.3g ⊖ 32.3g ⊕ 2.1g		⊕ 184 kcal ⊖ 12.9g ⊕ 7.1g ⊖ 18.1g ⊕ 2.3g		
7/	豚しゃぶ(ごまだれ)		煮サバ		豚肉のオイスター炒め		
6	カニ風味しゅうまい		キャベツの塩レモン炒め		炒り豆腐		
水	れんこんナムル		ちくわの明太和え		大根の赤しそふりかけ和え		
	ナスの生姜かつお和え		わかめと椎茸の佃煮		じゃがいもといんげんの煮物		
	ご飯						
	アレルギー 小麦・卵・乳・かに		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳		
	⊕ 522 kcal ⊖ 12.8g ⊕ 22.0g ⊖ 65.0g ⊕ 1.3g		⊕ 309 kcal ⊖ 13.8g ⊕ 19.3g ⊖ 19.6g ⊕ 2.0g		⊕ 260 kcal ⊖ 13.2g ⊕ 14.5g ⊖ 18.6g ⊕ 1.8g		
7/	サワラの塩こうじ焼き		油淋鶏(ユーリンチー)		アジの塩焼		
7	じゃがいものミートソースがけ		ポテトサラダ(ハム入)		白菜とあげの煮物		
木	茶花豆		チンゲン菜の生姜浸し		昆布豆		
	麻婆春雨		ニラ玉		ひじきとミンチの炒め物		
	ちらし寿司						
	アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦		
	⊕ 556 kcal ⊖ 22.2g ⊕ 12.0g ⊖ 86.2g ⊕ 3.1g		⊕ 367 kcal ⊖ 16.0g ⊕ 21.4g ⊖ 25.0g ⊕ 2.3g		⊕ 190 kcal ⊖ 18.6g ⊕ 7.6g ⊖ 13.5g ⊕ 2.2g		
7/	鶏ときのこのバター醤油風味炒め		白身魚(ホキ)の照り焼		肉団子のデミグラスソース		
8	ホキの磯辺フライ		鶏団子の甘酢あんかけ		野菜のコンソメ煮		
金	きゅうりとカニカマの酢の物		ひじきの白和え		ちくわの明太和え		
	ほうれん草とベーコンの中華煮		ねぎとあげのカレー煮		ほうれん草とじゃがいものソテー		
	ご飯						
	アレルギー 小麦・卵・乳・かに		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳		
	⊕ 576 kcal ⊖ 21.2g ⊕ 25.7g ⊖ 61.8g ⊕ 1.9g		⊕ 270 kcal ⊖ 20.6g ⊕ 5.8g ⊖ 34.2g ⊕ 2.7g		⊕ 311 kcal ⊖ 9.7g ⊕ 14.3g ⊖ 36.7g ⊕ 2.4g		
週平均	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g		エネルギー 295kcal 塩分 2.2g		エネルギー 233kcal 塩分 2.2g		

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。

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
- ・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。

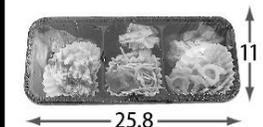


(約cm) 厚み3

① 野菜たっぷり回鍋肉	② 鯖(サワラ)の生姜煮
海老と絹揚げの塩あんかけ/切干と昆布の酢の物/薩摩芋の胡麻よごし/鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味	鶏と野菜の赤みそ仕立て/豆のクリーム煮/切干大根/里芋の柚子あんかけ
アレルギー 小麦・乳・えび	アレルギー 小麦・乳
⊕ 256kcal ⊖ 12.9g ⊕ 12.3g ⊖ 23.7g ⊕ 1.8g	⊕ 231kcal ⊖ 16.0g ⊕ 8.9g ⊖ 21.9g ⊕ 2.2g

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。

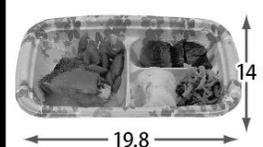


(約cm) 厚み3.5

① ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	② カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
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	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
アレルギー 小麦・乳・卵	アレルギー 小麦・乳・卵
⊕ 372kcal ⊖ 17.7g ⊕ 20.2g ⊖ 26.2g ⊕ 1.9g	⊕ 318kcal ⊖ 18.9g ⊕ 11.8g ⊖ 40.4g ⊕ 2.8g

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。



(約cm) 厚み3.5

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
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳・卵
⊕ 220kcal ⊖ 12.1g ⊕ 9.6g ⊖ 18.8g ⊕ 1.5g	⊕ 247kcal ⊖ 16.7g ⊕ 10.0g ⊖ 18.4g ⊕ 1.9g

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	まあおいしい
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
- Ⓛ 脂質
- Ⓒ 炭水化物
- Ⓢ 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りますので、目安としてお考えください。
- ③アレルギーは特定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。

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)		いろいろ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
7/4	豚の生姜焼	月見つくね	カレイの煮つけ	天ぷら(エビ・れんこん・かぼちゃ・ししとう)	すり身団子煮	エビカツ	麻婆豆腐
	ちくわといんげんの玉子とじ		豆腐の中華だれがけ		じゃがいもハニーマスタード和え		
	蓮根ときくらげの炒め物		かぼちゃサラダ		ささみとピーマンの中華風		
	きゅうりと大根の甘酢漬		大根の生姜煮		ごぼうサラダ		
月	昆布豆				高野豆腐と人参の煮物		
	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 卵・乳・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳・えび		
	364 kcal 16.8g 19.5g 30.4g 2.9g	417 kcal 18.3g 25.2g 29.5g 2.3g	300 kcal 24.4g 12.1g 23.9g 3.0g	457 kcal 21.5g 23.9g 49.3g 3.1g			
7/5	エビマヨ	ヒレカツのブラウンソース	チンジャオロースー	牛皿風	鶏団子の甘酢あんかけ	魚肉ソーセージの玉子とじ	ねぎ焼き
	野菜のゆず風味煮		糸昆布の煮物		たらこスパゲティ		
	じゃがいもとピーマンの胡麻和え		きゅうりとツナのサラダ		たまごサラダ		
	枝豆とコーンの白和え				ふんわり蒸し ゆばあんかけ		
火	切干大根の胡麻ポン酢炒め		切干大根煮	ナスのおろし煮	切干大根の胡麻ポン酢炒め		もやしとわかめの酢の物
	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳		高菜
	467 kcal 17.2g 25.1g 44.1g 3.6g	424 kcal 18.5g 22.7g 36.5g 2.8g	392 kcal 18.5g 23.3g 27.5g 3.2g	470 kcal 16.6g 27.5g 38.7g 3.8g			
7/6	ハッシュドビーフ	さばの味噌焼き	サワラの西京焼	アカウオの生姜煮	カニのふわふわ豆腐	鶏とごぼうの炒め物	豆腐入り照り焼きつくね
	マカロニサラダ		ポテトのオーロラソース和え		ちくわとキャベツの甘辛炒め		
	蒸し鶏ときくらげのマーボー炒め		チンゲン菜と竹輪の和え物		山菜ごぼう		
	せんまい漬				ポテトサラダ		
水	椎茸のレモンソテー		三色なます	いんげんと昆布の和え物	椎茸のレモンソテー		なめことほうれん草のお浸し
	アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳		白菜の酢の物
	452 kcal 10.8g 28.6g 37.8g 3.9g	444 kcal 22.8g 29.6g 21.3g 2.3g	370 kcal 26.4g 15.9g 28.7g 2.3g	426 kcal 19.4g 23.6g 33.8g 3.8g			
7/7	ホタテの和風炒め	鶏の香草焼きと星型コロッケ	鶏の塩麴焼	唐揚げレモンあんかけ	具入オムレツ	豚のチリコンカン風炒め物	山羊と海鮮のとろっと焼き
	春雨とミンチのカレー炒め		ほうれん草ベーコン炒め		ナスのトマトソースがけ		
	大根の生姜煮		大根なます(柚子風味)		ごぼうとこんにやくの炒め物		
	オクラといんげんの梅和え				ちくわの明太和え		
木	蓮根とひじきの煮物		白菜と椎茸の旨煮	麩の煮物	蓮根とひじきの煮物		金平れんこん
	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳		里芋のそぼろあんかけ
	275 kcal 16.4g 10.3g 30.6g 3.3g	434 kcal 21.0g 27.3g 26.5g 2.4g	376 kcal 20.9g 22.2g 22.5g 2.3g	495 kcal 20.5g 33.4g 35.6g 3.5g			
7/8	鶏のソテーとレモン醤油パスタ	かに玉甘酢あんかけ	アジの南蛮	ホキの香草焼き	白身魚(ホキ)の磯辺フライ	厚揚げの塩マーボー	豚と玉ねぎのケチャップ炒め
	野菜のコンソメ煮		ナスのみぞれ和え		ミニハンバーグ		
	小松菜とミンチの炒め物		れんこんサラダ		磯辺玉子焼		
	大根のからし和え				うぐいす豆		
金	じゃがいものトマトソース煮		のり塩ポテト	レモン醤油味のパスタを合わせました。	じゃがいものトマトソース煮		しゅうまい チリソース
	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ		エリンギと玉葱の炒め物
	427 kcal 20.1g 24.8g 29.4g 3.1g	444 kcal 9.0g 31.2g 31.8g 3.1g	521 kcal 25.2g 22.9g 51.6g 3.4g	401 kcal 24.4g 17.3g 30.6g 4.5g			オクラとわかめの青じそ和え
週平均	エネルギー 397 kcal 塩分 3.4g	エネルギー 433 kcal 塩分 2.6g	エネルギー 392 kcal 塩分 2.8g	エネルギー 450 kcal 塩分 3.7g			

ちょっとひとこと

【お弁当】牛肉の柳川風は甘辛の味付けでご飯が進みます。【食べごたえ】香ばしい焼き目を付けた鶏つくねです。卵黄風ソースをつけながらお召上がり下さい。

【あじわい】豆腐の中華だれがけは季節限定メニューです。酸味のきいたたれを豆腐にのせた、さっぱりとした冷製のメニューになっております。

【お弁当】エビのマヨソース添えは揚げたエビにお好みで添付のマヨソースをつけてお召上がりください。【やわらか】タラの揚げ出しは片栗粉をつけて揚げたタラに、だしのきいた和風あんをかけております。【食べごたえ】ワイン、トマトペーストなどを煮込んだデミグラスソースを、柔らかいヒレカツにかけました。【いろいろ】牛皿風はだしのきいたあまからの味付けです。

【お弁当】豚しゃぶ(ごまだれ)は別添のごまだれをかけてお召上がりください。【食べごたえ】味噌を加えた調味料にさばを漬け込み、焼き上げました。味噌のこんがり焼けた香りが食欲をそそります。【あじわい】豚肉とキャベツのみそ炒めは、新メニューです。赤みそを使いすっきりとした味に仕上げました。【いろいろ】アカウオの生姜煮は生姜の風味が食欲をそそります。

【お弁当】七夕なのでちらし寿司をご用意しました。【おかず小】油淋鶏(ユウリンチー)は、一口大の鶏肉を揚げ、生姜・んにくなどの香味野菜がきいたたれをからませています。【食べごたえ】七夕にちなんで、星の形をしたコロッケと鶏の香草焼きを盛り合わせました。【いろいろ】唐揚げレモンあんかけは夏限定メニューです。

【お弁当】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。【おかず】鶏のソテーとレモン醤油パスタは新メニューです。低温でじっくりと焼き上げた鶏肉に、キャベツ・紅エビを加えたレモン醤油味のパスタを合わせました。【食べごたえ】カニ、椎茸、グリーンピース、人参等が入ったふわふわ食感のカニ玉に、相性抜群の甘酢あんをかけました。【あじわい】アジの南蛮は、アジの小骨が残っている可能性がありますので注意してお召上がり下さい。

- ### お召上がり方
- 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す。
- ★空箱と一緒にご提出をお願いします。
- 