



No. 28

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いす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/	八宝菜	※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。	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。		豚肉と大根の炒め煮		エビマヨ
11	まぜそば風				海鮮ハンバーグ		ちくわといんげんの玉子とじ
月	きゅうりとハムの中巻サラダ				じゃがいものサラダ		黒豆
	切干大根とひじきの煮物				ほうれん草と人参のお浸し		大根の旨煮
	ご飯						
	アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに				アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳・エビ
	⊕ 486 kcal ⊖ 18.3 g ⊕ 13.8 g ⊖ 68.2 g ⊖ 3.3 g				⊕ 375 kcal ⊖ 15.1 g ⊕ 26.6 g ⊖ 15.9 g ⊖ 1.7 g		⊕ 324 kcal ⊖ 12.6 g ⊕ 20.0 g ⊖ 23.6 g ⊖ 1.8 g
7/	ハンバーグすだちおろし				タラの照り焼		豆腐ハンバーグ(おろしソース)
12	オムレツのアサリあん				ミンチカツ		小松菜とあげの煮物
	金時豆				三色なます		そら豆のサラダ
	金平れんこん				ねぎとあげの煮物		蓮根とひじきの煮物
	ご飯						
火	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
	⊕ 476 kcal ⊖ 15.4 g ⊕ 9.1 g ⊖ 79.7 g ⊖ 2.4 g				⊕ 297 kcal ⊖ 16.5 g ⊕ 10.5 g ⊖ 34.0 g ⊖ 2.3 g		⊕ 244 kcal ⊖ 11.2 g ⊕ 9.4 g ⊖ 30.1 g ⊖ 2.6 g
7/	ブリの煮付け				鶏のレモンソース		サワラの西京焼
13	きのこ麻婆				小松菜としめじのソテー		炊き合わせ【がんも・白菜・花かまぼこ】
	オクラとカニカマの酢の物				かぼちゃサラダ		ほうれん草とえのきのレモン醤油和え
	人参しりしり				ちくわのきんぴら		切干大根の胡麻ポン酢炒め
	おにぎり(五目ご飯・ひじきご飯)						
水	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
	⊕ 449 kcal ⊖ 22.6 g ⊕ 15.6 g ⊖ 51.6 g ⊖ 3.1 g				⊕ 248 kcal ⊖ 14.7 g ⊕ 15.0 g ⊖ 12.9 g ⊖ 1.5 g		⊕ 242 kcal ⊖ 17.5 g ⊕ 10.6 g ⊖ 19.2 g ⊖ 2.0 g
7/	豚と野菜の炒め物				アジの南蛮		肉じゃが
14	イワシのつみれ煮				白菜とあげの煮物		かぼちゃコロケ
	タラモサラダ				黒豆		せんまい漬
	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め				じゃがいもとピーマンの胡麻和え		豆とコーンのトマトソース煮
	ご飯						
木	アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦		アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 450 kcal ⊖ 17.8 g ⊕ 12.4 g ⊖ 63.3 g ⊖ 2.6 g				⊕ 219 kcal ⊖ 12.7 g ⊕ 8.1 g ⊖ 24.4 g ⊖ 1.5 g		⊕ 318 kcal ⊖ 8.5 g ⊕ 13.6 g ⊖ 40.9 g ⊖ 2.1 g
7/	ホキの野菜あんかけ				牛肉柳川風		イワシの生姜煮
15	鶏の山賊焼き				カニカマ玉子焼		鶏団子の甘酢あんかけ
	ずいきのマヨ和え				せんまい漬		ちくわのマヨ和え(青さ)
	小松菜のごま和え				ひじきとミンチの炒め物		ねぎ玉
	ご飯						
金	アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦・卵・エビ		アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 531 kcal ⊖ 25.1 g ⊕ 14.7 g ⊖ 70.7 g ⊖ 1.5 g				⊕ 328 kcal ⊖ 14.1 g ⊕ 19.6 g ⊖ 22.9 g ⊖ 2.2 g		⊕ 314 kcal ⊖ 16.6 g ⊕ 15.0 g ⊖ 26.3 g ⊖ 3.1 g
週平均	エネルギー 478 kcal 塩分 2.6 g				エネルギー 293 kcal 塩分 1.8 g		エネルギー 288 kcal 塩分 2.3 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)

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。

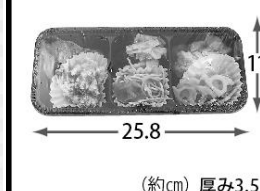
17.5
26
(約cm) 厚み3

① ハンバーグカレー	② 鯖(サバ)の味噌煮
鯖の甘酢ソースがけ/マカロニとベーコンのソテー/ひじき煮/きのこのソテー	豚肉の生姜ソースがけ/竹輪と根菜の煮付/チンゲン菜小エビ和え/煮豆
アレルギー 小麦・乳・卵	アレルギー 小麦・乳・えび
⊕ 295 kcal ⊖ 13.2 g ⊕ 13.2 g ⊖ 31.0 g ⊖ 2.1 g	⊕ 325 kcal ⊖ 24.2 g ⊕ 17.7 g ⊖ 17.2 g ⊖ 2.4 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。

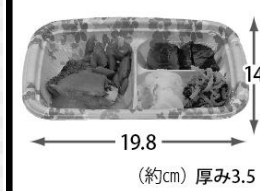
11
25.8
(約cm) 厚み3.5

① たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/野菜の玉子とじ/切干大根の煮物
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵
⊕ 359 kcal ⊖ 18.2 g ⊕ 18.9 g ⊖ 26.9 g ⊖ 2.4 g	⊕ 362 kcal ⊖ 23.3 g ⊕ 18.9 g ⊖ 23.4 g ⊖ 2.0 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。

14
19.8
(約cm) 厚み3.5

① 豆腐ハンバーグ 彩り野菜ソース	② さばのみそ煮
冬瓜のかに風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつま揚げの甘辛炒め/いんげんのおひたし	高野豆腐の玉子とじ/焼きなすとほうれん草の煮びたし/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし
アレルギー 小麦・乳・卵・落花生・かに	アレルギー 小麦・卵
⊕ 211 kcal ⊖ 10.0 g ⊕ 8.2 g ⊖ 23.8 g ⊖ 1.8 g	⊕ 258 kcal ⊖ 18.6 g ⊕ 12.8 g ⊖ 15.3 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。

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、翌週水曜日までに提出をお願いします。

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。

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
7/11	サケの塩焼		肉じゃが		牛丼風煮物		ポークカレー
	白菜と鶏団子の煮物		サーモンフライ		エビぎょうざ・カニカマ玉子焼		アジフライ
	豆腐の中華だれがけ		もやしとにらの炒め物		春雨と高菜の炒め物		豆腐の肉味噌
	もやしのチリソース炒め		細切りごぼうサラダ		きゅうりと大根の甘酢漬		ほうれん草の煮物
	ちくわの明太和え				そら豆とじゃがいもの煮物		アスパラともやしの塩だれ炒め
	豆とコーンのトマトソース煮						がんもと人参の煮物
							なます
月	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 小麦・卵			
	☎ 328 kcal ☎ 18.5 g ☎ 15.1 g ☎ 29.6 g ☎ 2.7 g	☎ 440 kcal ☎ 15.7 g ☎ 28.0 g ☎ 31.3 g ☎ 1.9 g	☎ 511 kcal ☎ 21.9 g ☎ 31.2 g ☎ 31.6 g ☎ 3.5 g	☎ 415 kcal ☎ 16.9 g ☎ 25.4 g ☎ 30.0 g ☎ 3.0 g			
7/12	肉じゃが		ミックスフライの玉子とじ		ミックスフライ		サバのおろし煮
	海鮮しゅうまい		豚肉の高菜炒め		鶏団子のトマトソース		肉団子のデミソースがけ
	玉子焼		ブロッコリーとかにかまのスープ煮		豆腐サラダ		ナポリタンスパゲティ
	チンゲン菜と切干大根の煮物		キャベツとチーズのサラダ		大根のからし和え		里芋の味噌がけ
	彩りマカロニ				白菜煮		コールスローサラダ
	うぐいす豆						白菜と揚げの煮浸し
							きゅうりとささみの和えもの
火	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 小麦・卵・乳			
	☎ 434 kcal ☎ 14.6 g ☎ 19.7 g ☎ 49.0 g ☎ 3.4 g	☎ 391 kcal ☎ 20.2 g ☎ 23.9 g ☎ 23.8 g ☎ 3.6 g	☎ 463 kcal ☎ 16.4 g ☎ 24.8 g ☎ 43.2 g ☎ 3.3 g	☎ 589 kcal ☎ 22.6 g ☎ 31.9 g ☎ 51.0 g ☎ 4.3 g			
7/13	白身魚(ホキ)の天ぷら		鶏肉のマーマレード焼き		豚しゃぶ		牛肉のサルサソース仕立て
	豚肉とキャベツの塩レモン炒め		揚げ餃子(しょうゆ付)		カニのふわふわ豆腐・イカ煮		もやしと玉子のカニカマあんかけ
	大根と大根菜の煮物		ウインナーと野菜のケチャップ炒め		焼売		雷こんにゃく
	ひじき煮		切干大根のサラダ		昆布豆		カニカマポテトサラダ
	きゅうりとわかめの酢の物				ねぎとあげの煮物		さつまいものレモン煮
	かぼちゃの和え物						小松菜のごま和え
							きゅうりとわかめの酢の物
水	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ・カニ	アレルギー 小麦・卵・乳・かに			
	☎ 317 kcal ☎ 17.0 g ☎ 16.5 g ☎ 26.1 g ☎ 2.4 g	☎ 456 kcal ☎ 25.2 g ☎ 25.3 g ☎ 31.9 g ☎ 3.6 g	☎ 503 kcal ☎ 22.7 g ☎ 34.5 g ☎ 25.6 g ☎ 2.7 g	☎ 363 kcal ☎ 14.9 g ☎ 14.3 g ☎ 41.8 g ☎ 3.9 g			
7/14	根菜入鶏つくねバーグ		あじの塩焼き		ホッケの照り焼		ホタテのちゃんちゃん焼き風
	アサリと大根の生姜煮		豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ		豚肉と大根の煮物		油淋鶏
	ポテトサラダ(ハム入)		いんげんと玉子の炒め物		キャベツとツナの冷製梅スパゲティ		こつぶあげのすき焼き風煮
	ごぼうの甘辛炒め		ポテトサラダ		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		ブロッコリーのたまごとじ
	ちくわと小松菜のからし酢みそ和え				ひじき煮		春雨の炒め物
	白菜とツナの煮物						オクラとなめたけの和え物
							椎茸と大根の煮物
木	アレルギー 小麦・卵・乳	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			
	☎ 301 kcal ☎ 15.4 g ☎ 9.7 g ☎ 37.7 g ☎ 3.8 g	☎ 363 kcal ☎ 18.5 g ☎ 21.9 g ☎ 22.8 g ☎ 2.0 g	☎ 394 kcal ☎ 21.9 g ☎ 17.6 g ☎ 35.4 g ☎ 2.8 g	☎ 479 kcal ☎ 21.9 g ☎ 22.3 g ☎ 43.5 g ☎ 4.1 g			
7/15	八宝菜		豚肉入り韓国風マヨ和え		酢鶏		豚焼肉
	ミンチカツ		チキンナゲット		アサリとキャベツの生姜煮		アサリとニラの中華炒め
	ニラ玉		小松菜とツナの煮物		お麩の玉子とじ		厚あげと人参の煮物
	玉ねぎとひじきの炒め物		カリフラワーのマリネ		ちくわのマヨ和え(青さ)		じゃがいものハニーマスタード和え
	大根の赤しそふりかけ和え				こんにゃくと大根菜の胡麻和え		きゅうりのツナマヨネーズ和え
	ねぎとあげの煮物						ほうれん草ときのこの生姜ポン酢和え
							人参と昆布の炒り煮
金	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ・カニ	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳			
	☎ 470 kcal ☎ 18.1 g ☎ 27.4 g ☎ 38.1 g ☎ 2.8 g	☎ 426 kcal ☎ 22.1 g ☎ 27.7 g ☎ 22.0 g ☎ 2.7 g	☎ 427 kcal ☎ 20.5 g ☎ 26.4 g ☎ 25.8 g ☎ 3.1 g	☎ 400 kcal ☎ 22.4 g ☎ 22.2 g ☎ 29.1 g ☎ 2.5 g			
週平均	エネルギー 370 kcal 塩分 3.0 g	エネルギー 415 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 460 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 449 kcal 塩分 3.6 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】八宝菜はオイスターソースの風味が食欲をそそります。【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ませてお召し上がり下さい。【食べごたえ】甘辛く煮た和食の定番料理、肉じゃがです。【いろいろ】ポークカレーはじゃがいも、人参、豚肉をよく混ぜてお召しあがりください。

【お弁当】ハンバーグすだちおろしは夏限定メニューです。【食べごたえ】チキンカツ、イカカツ、エビフライに玉子とじをのせました。下にゼラチンが入っているののでレンジアップしてお召し上がりください。【あじわい】豆腐サラダは、新メニューです。一口大の豆腐に青じそ風味のドレッシングで味付けした野菜をのせた、冷奴のような冷製メニューです。【いろいろ】サバのおろし煮は大根おろしのソースをかけていますのでさっぱりした味付けです。

【お弁当】おにぎりは人気メニューです。【やわらか】ほうれん草とえのきのレモン醤油和えは、レモン風味が爽やかな和え物です。【食べごたえ】下味をつけて焼いた鶏肉に、マーマレードジャムを加えたソースをかけました。マーマレードの甘味と酸味が良く合います。【いろいろ】牛肉のサルサソール仕立てはトマトのコクと風味が食欲をそそります。

【お弁当】イワシのつみれ煮はリニューアルメニューです。【おかず小】アジの南蛮は、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】主菜のあじはシンプルな塩焼きにしました。ごはんのおかずにはぴったりのメニューです。【あじわい】キャベツとツナの冷製梅スパゲティは、新メニューです。梅の酸味と風味が爽やかな夏にぴったりのメニューです。【いろいろ】ホタテのちゃんちゃん焼き風は白みそをベースに甘めに仕立てました。

【お弁当】ホキの野菜あんかけは揚げたホキにだしのきいたあんをかけました。【やわらか】イワシの生姜煮は、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】豚肉やきのこ、高野豆腐等を焼き肉のたれとマヨネーズを混合した特製調味料で味付けしました。【いろいろ】豚焼肉は焼肉のたれが肉とからみ食欲をそそります。

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す。

★空箱と一緒に
ご提出をお願いいたします。

