



| 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 |
| 8/15            |   | 8月15日(月)は、お休みさせていただきます。 |   |                    |  |                  |     |
| 8/16            | 天ぷら(エビ・ちくわ・オクラ・さつまいも)<br>白菜の塩だれ炒め<br>もずくの酢の物<br>ツナとくわいのハニーマスタード炒め<br>おにぎり(紅鮭ご飯・ひじきご飯)<br>アレルギー 小麦・卵・乳・えび<br>460 kcal 15.3g 12.9g 68.4g 3.1g |                         |   |                    |  |                  |     |
| 8/17            | 豚焼肉<br>豆腐とカニカマの玉子とじ<br>おろしなめたけ<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>ご飯<br>アレルギー 小麦・卵・乳・かに<br>416 kcal 17.0g 8.6g 65.3g 2.2g                                  | 8/17                    | 豚しゃぶ<br>炒り豆腐<br>黒豆<br>ひじきとミンチの炒め物<br>アレルギー 小麦・卵<br>332 kcal 15.8g 23.0g 13.8g 1.4g                          | 8/17               | サバの味噌煮<br>炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】<br>せんまい漬<br>ほうれん草とじゃがいものソテー<br>アレルギー 小麦・卵・乳<br>283 kcal 11.9g 16.7g 22.0g 1.8g |                  |     |
| 8/18            | ホキの香草焼き<br>豆腐入り照り焼きつくね<br>パンプキンサラダ<br>五目豆煮<br>ご飯<br>アレルギー 小麦・卵・乳<br>426 kcal 16.8g 7.9g 68.9g 2.1g  | 8/18                    | ホタテとキャベツの中華炒め<br>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】<br>彩りマカロニ<br>じゃがいものトマトソース煮<br>アレルギー 小麦・卵<br>263 kcal 9.4g 14.2g 25.0g 2.0g | 8/18               | 豚肉と小松菜の煮物<br>海鮮ハンバーグ<br>昆布豆<br>人参とハムの炒め物<br>アレルギー 小麦・卵・乳<br>292 kcal 15.7g 15.8g 22.1g 1.5g                |                  |     |
| 8/19            | 鶏のトマトソースがけ<br>アサリとチンゲン菜の炒め物<br>いんげんのごま和え<br>金平こんにやく<br>ご飯<br>アレルギー 小麦・乳<br>576 kcal 30.2g 22.3g 58.5g 2.2g                                  | 8/19                    | 油淋鶏(ユーリンチー)<br>もやしチャンプルー<br>ゆず大根<br>小松菜とミンチの炒め物<br>アレルギー 小麦・卵・乳<br>367 kcal 17.8g 22.3g 21.5g 2.5g          | 8/19               | 白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ<br>大根とあげの塩麴煮<br>ちくわの明太和え<br>そら豆とミンチの炒め物<br>アレルギー 小麦・卵・乳<br>270 kcal 21.1g 12.1g 18.4g 1.7g  |                  |     |
| 週平均             | エネルギー 376 kcal 塩分 1.9g  | 週平均                     | エネルギー 254 kcal 塩分 1.6g  | 週平均                | エネルギー 237 kcal 塩分 1.5g   |                  |     |

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)

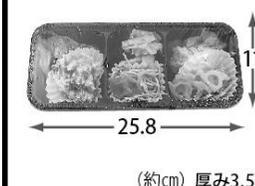
商品は200種類以上と豊富。一食当たり20品目前後の食材を使用。



|   |  |
|---|--|
| ① 牛皿と海鮮八宝菜<br>焼売/卵焼き明太子ソース/ブロッコリーのカニあんかけ<br>アレルギー 小麦・乳・卵・えび・かに<br>263 kcal 18.6g 10.9g 22.6g 1.5g | ② 鯖の胡麻味噌だれ<br>豚肉のおろしポン酢/野菜のけんちん煮/小松菜と油揚げのお浸し/金平牛蒡<br>アレルギー 小麦<br>244 kcal 16.6g 15.2g 10.3g 2.1g |
|---|--|

### 冷凍おかずBセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

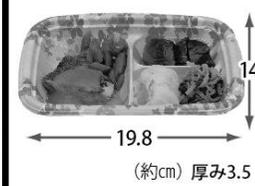
メイン料理が2品(魚系と肉系)。だし感を強めて、塩分控えめ。



|  |  |
|--|--|
| ① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが<br>冬瓜のかに風味あんかけ/玉子とじ煮/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぽん酢和え<br>アレルギー 小麦・卵・かに<br>384 kcal 20.0g 17.2g 30.6g 2.3g | ② 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め<br>ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め<br>アレルギー 小麦・乳・卵<br>315 kcal 17.1g 13.9g 30.5g 1.8g |
|--|--|

### 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。



|  |  |
|--|--|
| ① 豚ヒレかつの玉子とじ風<br>冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト<br>アレルギー 小麦・乳・卵<br>251 kcal 9.9g 12.1g 24.6g 1.8g | ② たららの磯天和風あん<br>白菜の煮びたし/ほうれん草のおひたし/さつまいもと昆布の煮物<br>アレルギー 小麦・乳・卵<br>236 kcal 15.0g 8.4g 24.3g 1.3g |
|--|--|

#### 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 エネルギー
- たん 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 |
| 8/15            | 8月15日(月)は、お休みさせていただきます。         |                                 |                                 |                                 |     |                    |     |
| 8/16            | 牛肉柳川風                           | 豚肉と野菜のたらこ風味                     | 銀ヒラスの照り焼                        | 牛焼肉                             |     |                    |     |
|                 | エビしんじょう                         | メンチカツ                           | 豚肉とキャベツの塩レモン炒め                  | ふんわり揚げ                          |     |                    |     |
|                 | 玉子焼                             | しろ菜の煮びたし                        | マカロニサラダ                         | 人参ときのこの塩だれ炒め                    |     |                    |     |
|                 | 切干大根の胡麻ポン酢炒め                    | 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮                  | 黒豆                              | もやしのオイスター炒め                     |     |                    |     |
|                 | チンゲン菜の和え物                       |                                 | のり塩ポテト                          | しゅうまい                           |     |                    |     |
| うずら豆            |                                 |                                 | 高野豆腐の玉子とじ                       |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | 長芋の明太和え                         |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | こつぶあげ煮                          |                                 |     |                    |     |
| 火               | 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・えび・かに              |     |                    |     |
|                 | 414 kcal 15.7g 22.7g 36.0g 2.8g | 403 kcal 17.4g 21.5g 34.5g 1.6g | 446 kcal 21.0g 22.8g 39.0g 2.8g | 437 kcal 25.0g 23.3g 37.2g 3.6g |     |                    |     |
| 8/17            | ミックスフライ                         | フライドチキン                         | チンジャオロースー                       | ブリの煮付け                          |     |                    |     |
|                 | 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め                 | けんちん煮                           | 玉子のカニカマあんかけ                     | とんぺい焼き風                         |     |                    |     |
|                 | 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                | 大根と椎茸の煮物                        | チャプチェ                           |     |                    |     |
|                 | ひじき煮                            | キャベツとチーズのサラダ                    | きゅうりとわかめの酢の物                    | たらもサラダ                          |     |                    |     |
|                 | きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え                 |                                 | こんにゃくのトマトソース炒め                  | ひじきとベーコンの炒め物                    |     |                    |     |
| じゃがいもとミンチのカレー煮  |                                 |                                 | ごぼうとちくわのおかか煮                    |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | なめこと小松菜のお浸し                     |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | 白菜の酢の物                          |                                 |     |                    |     |
| 水               | アレルギー 小麦・卵・エビ                   | アレルギー 卵・乳・小麦                    | アレルギー 小麦・卵・乳・カニ                 | アレルギー 小麦・卵・乳                    |     |                    |     |
|                 | 529 kcal 17.4g 31.2g 44.2g 2.3g | 438 kcal 20.0g 24.7g 33.7g 2.8g | 374 kcal 18.2g 22.0g 29.3g 3.1g | 527 kcal 22.2g 32.7g 31.4g 3.2g |     |                    |     |
| 8/18            | 豆腐ハンバーグ(おろしソース)                 | 野菜入りマーボー豆腐                      | アジの梅しそフライ                       | 豚ときのこのスタミナ焼き                    |     |                    |     |
|                 | アサリと大根の生姜煮                      | 水餃子のみぞれあん                       | 豚肉と白菜の煮物                        | アサリとチンゲン菜の炒め物                   |     |                    |     |
|                 | ニラ玉                             | ポテトのレモン風味炒め                     | 蒸し鶏とごぼうのサラダ                     | じゃがいもの麻婆ソースがけ                   |     |                    |     |
|                 | ちくわとこんにゃくの炒め物                   | 人参と蒸し鶏のサラダ                      | ゆず大根                            | きゅうりとハムの中華サラダ                   |     |                    |     |
|                 | オクラとわかめの青じそサラダ                  |                                 | お麩と小松菜のあっさり煮                    | 大根の照り焼き風煮                       |     |                    |     |
| かぼちゃの和え物        |                                 |                                 | 糸こんにゃくのすき焼き風                    |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | ブロッコリーのわさびマヨ和え                  |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | コーヒー甘煮豆                         |                                 |     |                    |     |
| 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                      | アレルギー 小麦・卵・乳                    |     |                    |     |
|                 | 303 kcal 15.0g 10.9g 36.3g 3.1g | 475 kcal 14.4g 29.6g 37.3g 3.3g | 447 kcal 17.2g 29.5g 27.5g 2.7g | 438 kcal 21.2g 21.4g 33.4g 3.4g |     |                    |     |
| 8/19            | サワラの照り焼                         | さわらの塩焼き                         | ハンバーグ(おろしポン酢)                   | アカウオの塩こうじ焼き                     |     |                    |     |
|                 | ぎょうざ                            | かぼちゃコロッケ                        | イカと野菜の塩炒め                       | 黒酢肉団子                           |     |                    |     |
|                 | 春雨と高菜の炒め物                       | れんこんの中華炒め煮                      | 炊き合わせ【玉子・わかめ・花かまぼこ】             | かぼちゃの和風煮                        |     |                    |     |
|                 | 切干大根と煮干しエビの煮物                   | ブロッコリーのタルタルサラダ                  | じゃがいもといんげんのみそマヨサラダ              | ずいきのマヨ和え                        |     |                    |     |
|                 | じゃがいものゆず風味の酢の物                  |                                 | 蓮根ときくらげの炒め物                     | ナスの玉子とじ                         |     |                    |     |
| 白菜とツナの煮物        |                                 |                                 | 白菜とコーンの中華煮                      |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | もやしとわかめの酢の物                     |                                 |     |                    |     |
|                 |                                 |                                 | 北海道小結昆布                         |                                 |     |                    |     |
| 金               | アレルギー 小麦・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                    |     |                    |     |
|                 | 332 kcal 20.8g 12.5g 34.1g 2.9g | 447 kcal 19.9g 26.0g 33.1g 1.6g | 449 kcal 22.1g 22.6g 40.8g 3.8g | 443 kcal 20.5g 20.8g 41.3g 2.9g |     |                    |     |
| 週平均             | エネルギー 316 kcal 塩分 2.2g          | エネルギー 353 kcal 塩分 1.9g          | エネルギー 343 kcal 塩分 2.5g          | エネルギー 369 kcal 塩分 2.6g          |     |                    |     |



| ちょっとひとこと   |  |
|--|--|
| 【お弁当】メインの天ぷらはお好みで天つゆをかけてお召し上がりください【食べごたえ】豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味でご飯にもよく合います。【あじわい】銀ヒラスの照り焼は、あじわいコース専用メニューです。白身の魚で、身の質がしっかりしており、食べ応えがあります。【いろいろ】牛焼肉は人気メニューです。    |  |
| 【お弁当】豚焼肉は人気メニューです。【やわらか】サバの味噌煮は、白みそをベースに生姜をいれて味付けしています。【食べごたえ】スパイシーな香りの、ジューシーなフライドチキンです。【いろいろ】ブリの煮付けは醤油、砂糖をベースに味付けしました。  |  |
| 【お弁当】ホキの香草焼きは塩味のついた魚に香草パン粉を付けて焼き上げました。【食べごたえ】ナス、たけのこが入った、食べごたえのあるマーボー豆腐です。【あじわい】アジの梅しそフライは、小骨が残っている可能性がございますので、注意してお召し上がり下さい。【いろいろ】豚ときのこのスタミナ焼きは食欲をそそる味付けです。               |  |
| 【お弁当】鶏のトマトソースがけは焼いた鶏肉に旨味のきかせたトマトソースをかけました。【おかず】じゃがいものゆず風味の酢の物は、新メニューです。ゆず果汁を使用し、爽やかな風味とまろやかな酸味をプラスしました。【食べごたえ】さわらをシンプルな塩焼きにしました。【いろいろ】アカウオの塩こうじ焼きはほんのりと香る塩こうじの風味が食欲をそそります。 |  |

### 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。