



お弁当コース 560円(税込)	
評価	献立名
8/	アカウオときのこの黒酢あんかけ
22	豚の和風玉葱ソース
	切干大根と昆布の酢の物
	ひき肉とメンマの炒め物
	ご飯
月	アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 468 kcal ⊖ 19.4g ⊕ 12.5g ⊖ 65.2g ⊕ 1.4g
8/	ハンバーグ デミソース
23	もやしと玉子のカニカマあんかけ
	オクラのなめたけ和え
	パプリカのじゃこ炒め
	ご飯
火	アレルギー 小麦・卵・乳・かに
	⊕ 467 kcal ⊖ 14.8g ⊕ 10.1g ⊖ 77.1g ⊕ 2.9g
8/	アジのみそ幽庵焼き
24	れんこんとそぼろのカレー炒め
	青のりポテトサラダ
	こんにやくのおかか煮
	紅鮭ご飯
水	アレルギー 小麦・卵・乳・落花生
	⊕ 476 kcal ⊖ 21.5g ⊕ 10.1g ⊖ 70.7g ⊕ 2.3g
8/	豚の梅風味炒め
25	イカの磯辺天
	さつまいもと枝豆のサラダ
	冬瓜とツナの炒め煮
	ご飯
木	アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 467 kcal ⊖ 20.2g ⊕ 10.2g ⊖ 69.7g ⊕ 2.1g
8/	ホタテのちゃんちゃん焼き風
26	ジャージャー麺風
	白菜ときくらげのさっぱり和え
	小松菜と揚げの煮浸し
	ご飯
金	アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 452 kcal ⊖ 14.7g ⊕ 9.4g ⊖ 73.4g ⊕ 2.9g
週平均	エネルギー 466 kcal 塩分 2.3g

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

おかず(小)コース 500円(税込)	
評価	献立名
	サワラの幽庵焼
	炊き合わせ【野菜の包み揚げ・わかめ】
	大根の赤しそふりかけ和え
	白菜とえのきの煮物
	アレルギー 小麦・卵・エビ
	⊕ 224 kcal ⊖ 16.1g ⊕ 8.0g ⊖ 22.6g ⊕ 2.3g
	ビーフカレー
	ほうれん草とハムの炒め物
	ちくわのマヨ和え(青さ)
	チンゲン菜と切干大根の煮物
	アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 265 kcal ⊖ 9.3g ⊕ 16.8g ⊖ 18.8g ⊕ 2.5g
	イワシの生姜煮
	蒸し鶏とごぼうのサラダ
	せんまい漬
	じゃがいもといんげんの煮物
	アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 253 kcal ⊖ 12.8g ⊕ 12.8g ⊖ 20.8g ⊕ 2.1g
	豚の生姜焼
	玉子焼
	大根のからし和え
	ひじき煮
	アレルギー 小麦・卵
	⊕ 256 kcal ⊖ 12.3g ⊕ 16.1g ⊖ 15.6g ⊕ 2.3g
	アジの南蛮
	白菜とあげの煮物
	昆布豆
	じゃがいもとピーマンの胡麻和え
	アレルギー 小麦
	⊕ 299 kcal ⊖ 13.4g ⊕ 14.8g ⊖ 29.3g ⊕ 1.8g
週平均	エネルギー 259 kcal 塩分 2.2g

やわらかコース 550円(税込)	
評価	献立名
	肉じゃが
	カニカマ玉子焼
	大根の赤しそふりかけ和え
	わかめと椎茸の佃煮
	アレルギー 小麦・卵
	⊕ 224 kcal ⊖ 10.8g ⊕ 7.5g ⊖ 28.8g ⊕ 2.8g
	サケの塩焼
	大根のゆずあんかけ
	そら豆のサラダ
	ねぎとあげの煮物
	アレルギー 小麦・卵・乳・かに
	⊕ 221 kcal ⊖ 13.0g ⊕ 11.3g ⊖ 16.5g ⊕ 1.5g
	豚肉と厚揚げのみそ煮
	お麩の玉子とじ
	白和え
	もやしと人参の塩昆布和え
	アレルギー 小麦・卵・乳
	⊕ 213 kcal ⊖ 13.1g ⊕ 13.0g ⊖ 10.7g ⊕ 1.6g
	八宝菜
	焼売
	黒豆
	切干大根の胡麻ポン酢炒め
	アレルギー 小麦・卵・エビ
	⊕ 239 kcal ⊖ 9.7g ⊕ 10.6g ⊖ 27.6g ⊕ 1.7g
	豆腐ハンバーグ(おろしソース)
	炊き合わせ【すり身よせ・チンゲン菜】
	ちくわのレモンマヨ和え
	ひじき煮
	アレルギー 小麦・卵
	⊕ 295 kcal ⊖ 10.6g ⊕ 15.6g ⊖ 29.7g ⊕ 2.9g
週平均	エネルギー 238 kcal 塩分 2.1g

### 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 豚肉の生姜煮	② 鱈の中華あんかけと豚キムチ
鯖の胡麻だれ/春雨甜麺醬和え/いんげんの煮浸し/蒟蒻と枝豆の白和え	肉団子の甘酢あんかけ/バンバンジー/ナムル
アレルギー 小麦・卵・落花生	アレルギー 小麦・乳・卵・えび・落花生
⊕ 300kcal ⊖ 17.2g ⊕ 16.3g ⊖ 21.1g ⊕ 1.5g	⊕ 317kcal ⊖ 21.7g ⊕ 14.1g ⊖ 24.9g ⊕ 2.4g

### 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
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳・卵
⊕ 383kcal ⊖ 20.8g ⊕ 19.8g ⊖ 29.4g ⊕ 2.6g	⊕ 355kcal ⊖ 20.8g ⊕ 20.2g ⊖ 22.4g ⊕ 1.7g

### 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/ほうれん草のソテー/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物	なすの揚げびたし/ジャーマンポテト/ほうれん草と切干大根のごましょうゆ/いんげんのおひたし
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳・卵
⊕ 219kcal ⊖ 14.4g ⊕ 10.3g ⊖ 15.3g ⊕ 1.6g	⊕ 250kcal ⊖ 15.3g ⊕ 11.1g ⊖ 22.2g ⊕ 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

- 都合により献立を変更させていただくことがあります。
- 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。
- 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。
- 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
8/22	豚肉と玉子の炒りつけ	8/22	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)	8/22	天ぷら盛合せ	8/22	牛肉のブラウンソース
	笹かま		イカメンチカツ		ミニハンバーグ		カニ玉風オムレツ
	春雨の甘酢炒め		チンゲン菜と竹輪の和え物		大根の塩煮		焼きそば
	大根のあっさり煮		うの花サラダ		オクラといんげんのおかか和え		キャベツときのこの塩麹炒め
	オクラといんげんの梅和え				こんにゃくと大根菜の胡麻和え		いんげんのマヨサラダ
わかめと椎茸の佃煮			白菜と揚げの煮浸し				
			大根と高野豆腐の煮物				
			きゅうりとわかめの酢の物				
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・卵・乳・エビ・カニ		アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに	
412 kcal 18.7g 23.3g 28.1g 3.7g		432 kcal 14.2g 28.8g 28.7g 2.9g		372 kcal 17.3g 18.2g 34.5g 3.2g		425 kcal 15.7g 30.1g 39.3g 3.8g	
8/23	エビチリ	8/23	鶏のくわ焼き	8/23	豚バラの青じそ炒め	8/23	アンコウの野菜あんかけ
	白菜と鶏団子の煮物		豚肉とピーマンの甘酢炒め		海鮮ハンバーグ		豆腐入りつくねのきのこソースがけ
	炊き合わせ【ちくわ・チンゲン菜】		小松菜とツナの煮物		小松菜とあげの煮物		ちくわの煮物
	ごぼうとひじきの炒め物		豆サラダ		うずら豆		小松菜のごま和え
	大根のからし和え				チンゲン菜と切干大根の煮物		バジルポテトサラダ
昆布豆			金平ごぼう				
			炊き合わせ(こんにゃく・人参)				
			野沢菜				
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	
405 kcal 19.4g 16.9g 46.4g 3.0g		440 kcal 26.6g 26.4g 24.1g 3.1g		406 kcal 15.5g 25.3g 28.7g 3.5g		437 kcal 18.5g 14.2g 52.3g 3.0g	
8/24	鶏のソテーとレモン醤油パスタ	8/24	ホキの香草焼き	8/24	ホタテの和風炒め	8/24	鶏の照り焼き
	カニのふわふわ豆腐		肉団子のケチャップ和え		蒸し鶏とオクラの梅和え		ホタテのミネストローネ風
	もやしチャンプルー		油揚げの味噌炒め		お麩の玉子とじ		ピーマン人参スタミナ炒め
	じゃがいもの梅和え		れんこんサラダ		キャロットラペ		枝豆と昆布の白和え
	カレー風味のかぼちゃサラダ				ごぼうの胡麻みそ煮		きのこの生姜和え
白菜とえのきの煮物			山菜の煮物				
			ナスの田楽				
			ふきと大根の煮物				
アレルギー 小麦・卵・乳・エビ・カニ		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・乳	
409 kcal 19.1g 25.2g 25.5g 3.5g		404 kcal 25.1g 20.0g 31.1g 2.8g		283 kcal 19.1g 8.1g 35.3g 3.1g		526 kcal 27.0g 26.3g 32.3g 3.9g	
8/25	サバの塩焼	8/25	ポークカレー	8/25	酢鶏	8/25	アカウオのみりん風味焼き
	牛肉コロッケ		お魚厚揚げの煮物		アサリとキャベツの生姜煮		ベーコンコロッケ(トマト風味)
	豆腐のそら豆あんかけ		春雨とザーサイのさっぱり和え		春雨の中華風酢の物		ほうれん草とコーンの炒め物
	お麩と小松菜のあっさり煮		細切りごぼうサラダ		ちくわのレモンマヨ和え		もやしのオイスター炒め
	三色なます				蓮根とひじきの煮物		ブロッコリーのカニカマあんかけ
椎茸のレモンソテー			ツナとごぼうの金平				
			いんげんのごま和え				
			うぐいす豆				
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・かに	
370 kcal 15.2g 21.8g 30.0g 2.3g		386 kcal 13.1g 23.6g 30.0g 3.4g		500 kcal 18.3g 31.1g 35.6g 3.2g		428 kcal 20.6g 24.4g 32.6g 2.3g	
8/26	デミグラスハンバーグ	8/26	ミックスフライ(タルタルソース付)	8/26	ホッケの照り焼	8/26	豚しゃぶ(ごまだれ)
	エビとキャベツの中華炒め		豆腐チャンプル		豚肉と大根の炒め煮		エビとチンゲン菜の炒め物
	野菜のゆず風味煮		人参の真砂和え		もやしチャンプルー		椎茸とさつま揚げの煮物
	ほうれん草とじゃがいものソテー		玉葱とかにかまの中華風酢の物		じゃがいものゆず風味の酢の物		エリンギと玉葱の炒め物
	キャロットラペ				ほうれん草の煮浸し		白菜のわさびチーズマヨ
こんにゃくと大根菜の胡麻和え			ポテトバジル和え				
			なます				
			わかめとメンマの和え物				
アレルギー 小麦・卵・乳・エビ		アレルギー 卵・小麦・えび・かに		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳・えび	
378 kcal 14.2g 19.8g 36.6g 2.8g		445 kcal 18.6g 26.3g 33.0g 2.7g		390 kcal 22.3g 19.0g 30.6g 2.7g		447 kcal 20.1g 28.2g 24.8g 2.9g	
週平均	エネルギー 395 kcal 塩分 3.1g	エネルギー 421 kcal 塩分 3.0g	エネルギー 390 kcal 塩分 3.1g	エネルギー 453 kcal 塩分 3.2g			

### ちょっとひとこと

【お弁当】アカウオときのこの黒酢あんかけは揚げたアカウオに黒酢あんをかけました。【おかず小】サワラの幽庵焼は、ゆず果汁を加えた調味液にサワラを漬け込み、焼き上げております。ゆずの香りと酸味が魚の味をさっぱりさせています。【食べごたえ】牛肉、玉葱、ネギ、ブロッコリーを炭火風味の塩だれで炒めました。【いろいろ】牛肉のブラウンソースは牛バラ肉を使用し、コクのある味付けに仕立てました。

【お弁当】ハンバーグ デミソースはコクのあるデミソースをかけました。【食べごたえ】くわ焼きとは肉をたれにつけて焼く料理のことで、農作業の合間に鶏(くわ)の上で焼いたことが始まりとも言われています。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、あじわいコース専用メニューです。豚バラは厚めにスライスしていますので、食べごたえがあります。【いろいろ】アンコウの野菜あんかけは揚げたアンコウに和風のあんをかけました。

【お弁当】アジのみそ幽庵焼きは白みそをベースにやさしい味に仕立てました。【やわらか】豚肉と厚揚げのみそ煮は、赤みそを使用しすっきりとした味に仕上げています。【食べごたえ】ホキを香り豊かな香草焼きにしました。バジルの爽やかな香りが食欲をそそります。【いろいろ】鶏の照り焼きは醤油、砂糖をベースに甘辛に味付け、じっくりと焼き上げました。

【お弁当】冬瓜は夏が旬のメニューです。【食べごたえ】4種類の野菜を盛り合わせた、彩りの良いポークカレーです。ご飯にかけてカレーライスとしても楽しめます。【あじわい】酢鶏の甘酢あんは、黒酢を使用しています。【いろいろ】アカウオのみりん風味焼きは下味をしっかり付けたアカウオをこんがり焼き上げました。

【お弁当】ホタテのちゃんちゃん焼き風はホタテと野菜をよく混ぜてお召上がりください。【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上がり下さい。【おかず】キャロットラペは、細切りの人参をレモン風味のドレッシングであえた、さっぱりとしたサラダです。【食べごたえ】エビフライ、イカカツ、白身フライを盛り合わせました。添付のタルタルソースをかけてお召上がりください。【いろいろ】豚しゃぶは好みでごまだれをかけてお召上がりください。

- ### 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り可)
  - 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。

