



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/	鶏のバジルソース		牛焼肉		タラの磯辺揚げ		
	ふんわりあげ		ポテトサラダ(ハム入)		白菜とあげの煮物		
29	長芋の明太和え		チンゲン菜の和え物		うずら豆		
	キャベツときのこの塩麴炒め		もやしと人参の煮浸し		蓮根とひじきの煮物		
	ご飯						
月	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		
	⊕ 607 kcal ⊖ 27.4g ⊕ 26.2g ⊖ 60.5g ⊕ 2.8g		⊕ 256 kcal ⊖ 10.9g ⊕ 14.4g ⊖ 19.8g ⊕ 1.6g		⊕ 283 kcal ⊖ 14.2g ⊕ 14.8g ⊖ 24.0g ⊕ 1.8g		
8/	サバの梅煮		ミックスフライ		肉団子のデミグラスソース		
	ミートスパゲティ		春雨と高菜の炒め物		野菜のコンソメ煮		
30	きゅうりのツナマヨネーズ和え		うぐいす豆		彩りマカロニ		
	こつぶあげ煮		ねぎとあげの煮物		のり塩ポテト		
	ご飯						
火	アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳・エビ		アレルギー 小麦・卵・乳		
	⊕ 573 kcal ⊖ 18.9g ⊕ 23.3g ⊖ 66.7g ⊕ 2.1g		⊕ 444 kcal ⊖ 14.9g ⊕ 27.7g ⊖ 33.3g ⊕ 1.6g		⊕ 316 kcal ⊖ 8.7g ⊕ 15.5g ⊖ 36.2g ⊕ 2.6g		
8/	牛焼肉		バジルチキン		アカウオの煮つけ		
	干しエビのニラ玉炒め		キャベツとツナの冷製梅スパゲティ		炒り豆腐		
31	大根の甘酢漬け		枝豆とコーンの白和え		ゆず大根		
	くわいのそぼろあんかけ		大根のあっさり煮		お麩と小松菜のあっさり煮		
	野沢菜ちりめんご飯						
水	アレルギー 小麦・卵・乳・えび		アレルギー 小麦・卵・乳・カニ		アレルギー 小麦・卵		
	⊕ 466 kcal ⊖ 18.0g ⊕ 16.1g ⊖ 60.7g ⊕ 2.2g		⊕ 321 kcal ⊖ 15.6g ⊕ 20.6g ⊖ 17.0g ⊕ 2.3g		⊕ 238 kcal ⊖ 22.4g ⊕ 7.2g ⊖ 20.0g ⊕ 1.8g		
9/	サワラの南部焼き		白身魚(ホキ)の照り焼		豚しゃぶ		
	肉団子と椎茸の旨煮		カツオ節と切干大根のだしとじ		かぼちゃコロケ		
1	マカロニサラダ		カレー風味のかぼちゃサラダ		チンゲン菜の生姜浸し		
	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		白菜とツナの煮物		切干大根と煮干しエビの煮物		
	ご飯						
木	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・エビ		
	⊕ 499 kcal ⊖ 21.3g ⊕ 17.3g ⊖ 61.8g ⊕ 0.7g		⊕ 187 kcal ⊖ 19.3g ⊕ 6.0g ⊖ 13.5g ⊕ 1.9g		⊕ 353 kcal ⊖ 11.8g ⊕ 21.3g ⊖ 28.1g ⊕ 1.3g		
9/	豚とれんこんの炒め物		チンジャオロースー		サワラの照り焼		
	明石焼き		大根とあげの煮物		炊き合わせ【野菜の包み揚げ・わかめ】		
2	オクラの梅和え		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え		オクラといんげんのおかか和え		
	小松菜と人参の煮浸し		ごぼうとひじきの炒め物		じゃがいもとミンチのカレー煮		
	ご飯						
金	アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦・卵		
	⊕ 450 kcal ⊖ 14.7g ⊕ 8.7g ⊖ 73.2g ⊕ 2.1g		⊕ 359 kcal ⊖ 14.6g ⊕ 23.6g ⊖ 22.1g ⊕ 1.7g		⊕ 246 kcal ⊖ 19.4g ⊕ 11.0g ⊖ 17.6g ⊕ 2.1g		
週平均	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g		エネルギー 313kcal 塩分 1.8g		エネルギー 287kcal 塩分 1.9g		

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。

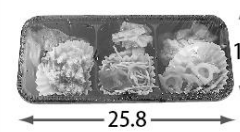


(約cm) 厚み3

① 和風ハンバーグ	② 八宝菜
赤魚のソテー/木耳と卵の中華炒め/揚げ出しのそぼろあん/ブロッコリーの胡麻和え	チーズフォンデュ風/茄子田楽/キャベツの風味炒め/2色の桃のコンポート
アレルギー 小麦・乳・卵	アレルギー 小麦・乳・卵・えび
⊕ 296kcal ⊖ 17.7g ⊕ 16.3g ⊖ 19.8g ⊕ 2.0g	⊕ 208kcal ⊖ 11.6g ⊕ 11.3g ⊖ 14.9g ⊕ 1.8g

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。

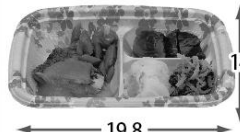


(約cm) 厚み3.5

① 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
アレルギー 小麦・乳・卵・かに	アレルギー 小麦・乳
⊕ 340kcal ⊖ 20.6g ⊕ 13.5g ⊖ 32.3g ⊕ 2.3g	⊕ 376kcal ⊖ 22.5g ⊕ 18.4g ⊖ 28.9g ⊕ 2.2g

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 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
8/29	カレイの煮つけ	エビのチリ玉子ソース	牛丼風煮物	八宝菜			
	鶏団子のトマトソース	豚肉と野菜の青しそ風味	エビしんじょう	かぼちゃとナスの肉そぼろ			
	小松菜とあげの煮物	ほうれん草とひき肉の和え物	春雨の甘酢炒め	ツナとくわいのハニーマスタード炒め			
	ちくわのきんぴら	カリフラワーのマリネ	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	ピーマンともやしの炒め物			
	せんまい漬		ねぎとあげの煮物	キャベツとハムのサラダ			
	高菜漬			がんとといんげんの煮物			
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・乳・エビ	アレルギー	小麦・卵・乳・えび・かに
	303 kcal 24.0g 9.2g 31.9g 3.4g		354 kcal 16.5g 16.0g 36.2g 3.3g		510 kcal 17.1g 32.3g 35.1g 3.2g		484 kcal 16.3g 25.1g 28.7g 3.7g
8/30	牛すき焼き煮	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	アカウオのクリーミーソース	鶏ときのこのバター醤油風味炒め			
	エビぎょうざ	白はんぺんフライ	ミンチカツ	厚揚げのアサリあんかけ			
	春雨とミンチのカレー炒め	小松菜とちりめんのおひたし	野菜のコンソメ煮	チンゲン菜と人参のお浸し			
	チンゲン菜と切干大根の煮物	紅あずまのサラダ	チンゲン菜の和え物	じゃがいもの旨煮			
	きゅうりとわかめの酢の物		ちくわとこんにやくの炒め物	ごぼうとツナのサラダ			
	うぐいす豆			れんこんとわかめのシーザー和え			
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	アレルギー	小麦・卵・乳
	327 kcal 17.5g 11.9g 36.8g 3.1g		442 kcal 17.1g 26.0g 34.4g 2.6g		343 kcal 18.6g 16.9g 28.1g 2.2g		567 kcal 28.8g 33.3g 36.1g 4.3g
8/31	アジの梅しそフライ	チキン南蛮(タルタルソース付)	豚しゃぶ	ホキの漬焼きナムル風			
	豚肉のチャプチェ	冬瓜のひすい煮	海鮮しゅうまい・玉子焼	豚とキャベツのごまだれかけ			
	カツオ節と切干大根のだしとじ	いんげんと玉子の炒め物	白菜とあげの煮物	和風スパゲティ			
	ほうれん草の煮浸し	和風ポテトサラダ	うぐいす豆	さつまいもサラダ			
	枝豆とコーンの白和え		じゃがいもの梅和え	小松菜と揚げのお浸し			
	大根の塩煮			ひじきの和え物			
アレルギー	小麦・卵・乳	アレルギー	卵・小麦・かに	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦・卵・乳・落花生
	459 kcal 19.9g 28.1g 30.9g 2.7g		545 kcal 22.7g 33.7g 37.3g 3.8g		550 kcal 22.0g 34.4g 35.4g 3.2g		383 kcal 23.4g 20.2g 37.9g 3.9g
9/1	根菜入鶏つくねバーグ	牛すき煮	エビとブロッコリーの塩炒め	牛肉の柳川風			
	アサリと野菜の塩炒め	焼き栗コロッケ	鶏団子の甘酢あんかけ	サーモンマヨフライ			
	マカロニサラダ	もやしとツナの炒め物	ポテトサラダ(ハム入)	冬瓜のそぼろあんかけ			
	蓮根とひじきの煮物	マカロニサラダ	キャベツとツナの中華風サラダ	大根とちくわの煮物			
	大根の赤しそふりかけ和え		椎茸のレモンソテー	きゅうりのツナマヨネーズ和え			
	煮干しエビのバジルポテト			れんこんのごま煮			
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・エビ	アレルギー	小麦・卵・乳
	378 kcal 14.2g 19.9g 35.0g 3.8g		367 kcal 11.1g 22.7g 29.9g 1.4g		335 kcal 14.1g 15.9g 36.1g 2.5g		425 kcal 16.6g 24.6g 35.1g 3.3g
9/2	八宝菜	あじのみりん風味焼き	焼き鳥	カレイの甘酢あんかけ			
	ミニハンバーグ	鶏とごぼうの炒め物	アサリとチンゲン菜の炒め物	肉団子の塩ちゃんこ			
	かぼちゃコロッケ	ナスの生姜だれ	大根とあげの煮物	豆と甘辛じゃこ			
	ごぼうの甘辛炒め	ひじきとくわいのサラダ	玉ねぎのレモン風味サラダ	キャベツの梅マヨネーズ和え			
	キャベツの胡麻からし和え		ひじきとミンチの炒め物	さつまいもの煮物			
	こんにやくのみそ炒め			小松菜とコーンのバター醤油風味炒め			
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・乳	アレルギー	小麦・卵・乳
	531 kcal 17.8g 28.8g 51.7g 3.6g		387 kcal 23.4g 20.5g 27.3g 2.7g		381 kcal 23.4g 23.6g 17.7g 2.5g		534 kcal 26.7g 26.2g 48.1g 3.1g
週平均	エネルギー 400 kcal 塩分 3.3g	エネルギー 419 kcal 塩分 2.8g	エネルギー 424 kcal 塩分 2.7g	エネルギー 479 kcal 塩分 3.7g			

ちょっとひとこと

【お弁当】鶏のバジルソースはほんのりと白だしをきかせた鶏肉にバジルソースをかけました。【おかず小】ポテトサラダ(ハム入)は、じゃがいもを蒸してから潰して作っています。じゃがいもの甘味を生かした味つけです。【食べごたえ】エビのフリッターに、玉子を混ぜたチリソースをかけました。【いろいろ】八宝菜はオイスターソースの風味が食欲をそそります。

【お弁当】サバの梅煮は梅の酸味がサバと良く合います。【食べごたえ】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。【あじわい】アカウオのクリーミーソースは、薄く味つけしたアカウオを焼き上げ、その上にあっさりとしたソースをかけています。添えてあるキャベツにもソースをからめてお召し上がり下さい。【いろいろ】鶏ときのこのバター醤油風味炒めはオススメメニューです。

【お弁当】野沢菜ちりめんご飯は人気メニューです。【おかず】アジの梅しそフライは、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】宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」です。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【いろいろ】ホキの漬焼きナムル風はナムルと一緒に召し上がりください。

【お弁当】サワラの南部焼きはサワラにごまをふりかけ焼き上げました。【食べごたえ】甘味のある牛すき焼き風の煮物です。副菜には秋が旬の栗を使用したコロッケを入れました。【あじわい】エビとブロッコリーの塩炒めは、あじわいコース限定メニューです。【いろいろ】冬瓜は夏限定メニューです。是非お召し上がりください。

【お弁当】明石焼きはレンジで温めるとゼラチンがとけ、だしをお楽しみいただけます。【やわらか】じゃがいもとミンチのカレー煮は、だしのきいた味つけでほんのりカレーが香ります。【食べごたえ】まるやかなみりんの風味が食欲をそそります。【いろいろ】カレイの甘酢あんかけは揚げたカレイに甘酢あんをかけました。

- ### 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。
- 