



# No. 3 コープの夕食宅配 献立表・アンケート

★アンケートについて ご面倒な方はご記入されなくても結構です。  
 メニューの改善に向け、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いたします。  
 (おいしい…5 まあおいしい…4 ふつう…3 あまりおいしくない…2 おいしくない…1)

★注文について

①週に2日、休めます。②曜日別に、コースが変更できます。③曜日別に、注文数が変更できます。

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
------	-----------	---------	------------	---------	-------------

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

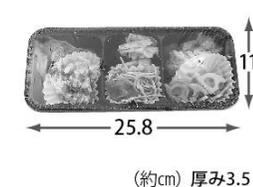
月～金/午前9:00～夜9:30 土/午前9:00～夜8:00

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。

## 金曜日お届け 冷凍おかず(土日・昼食用)

「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。

■冷凍おかずAセット ■冷凍おかずBセット



注意  
 ・ドライアイスでの火傷にご注意ください。  
 ・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。

Aセット2食 1,120円(税込) 1食当560円(税込)

評価	内容
①	トマト煮込みハンバーグ キャベツとベーコンのオムレツ風 海老と青パパイアのガーリックソテー ほうれん草とこんにやくの白和え ポテトのホクホクマッシュ Ⓜ 272 kcal た 15.2g 脂 16.5g 炭 15.6g 塩 2.8g アレルギー 小麦、乳、卵、えび
②	穴子のとろとろ卵とじ 鶏肉の葱塩だれ ブロッコリーの金平 揚げ茄子 ほうれん草とコーンのソテー Ⓜ 240 kcal た 14.9g 脂 13.0g 炭 16.0g 塩 2.2g アレルギー 小麦、乳、卵

Bセット2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)

評価	内容
①	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし Ⓜ 433 kcal た 21.7g 脂 25.1g 炭 27.6g 塩 2.6g アレルギー 小麦
②	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のリポト 彩り玉子炒め Ⓜ 423 kcal た 22.3g 脂 24.0g 炭 26.8g 塩 1.9g アレルギー 小麦、乳、卵

1/17月	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	アレルギー		評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー
1/18火		牛すき焼き	小麦・乳	※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。 メニューはお弁当コースと同じです。 (おかずの量も同じです。)		ミックスフライ	小麦・卵・エビ		牛すき焼き煮	小麦
		スープ餃子	小麦・卵・乳・えび			もやしチャンプルー	小麦・卵・乳		玉子焼	小麦・卵・エビ
		れんこんナムル	小麦・乳			うぐいす豆			ポテトサラダ	卵
		ちくわとキャベツの甘辛炒め	小麦・卵			白菜とえのきの煮物	小麦・エビ		チンゲン菜のお浸し	小麦
		ご飯								
1/19水		天ぷら(エビ・ちくわ・オクラ・かぼちゃ)	小麦・卵・乳・えび							
		大根の中華そば	小麦・乳		豚の生姜焼	小麦		タラの揚げ出し	小麦・エビ	
		生姜昆布	小麦		小松菜とあげの煮物	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦	
		きのこのボン酢炒め	小麦		ポテトサラダ	卵		白和え	小麦	
		ご飯			蓮根ときくらげの炒め物	小麦・乳		白菜とツナの煮物	小麦・乳	
1/20木		鶏の山賊焼き	小麦・乳							
		お魚豆腐のなめこみぞれあんかけ	小麦・乳		サワラの照り焼	小麦		豚肉と大根の炒め煮	小麦・卵	
		白いんげん豆の甘煮			炒り豆腐	小麦・卵		カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ	
		たらこスパゲティ	小麦・乳		せんまい漬	小麦		うずら豆		
		おにぎり(紅鮭ご飯・ひじきご飯)	小麦		じゃがいもとミンチのカレー煮	小麦		ほうれん草の胡麻和え	小麦	
1/21金		メバルの塩麴焼き	小麦							
		豚の香味だれがけ	小麦		鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳		煮サバ	小麦	
		もずくの酢の物	小麦		炊き合わせ【ちくわ・わかめ】	小麦・卵		小松菜とあげの煮物	小麦	
		ほうれん草と鮭のバター風味炒め	小麦・乳		水菜のツナマヨ和え	小麦・卵・乳		ゆず大根		
		ご飯			チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦		蓮根とひじきの煮物	小麦	
週平均		エネルギー 526 kcal 塩分 2.3g								

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  
 カルシウム 2mg

栄養表示の見方  
 Ⓜ エネルギー Ⓜ 炭水化物  
 Ⓜ たんぱく質 Ⓜ カルシウム  
 Ⓜ 脂質 Ⓜ 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。

★肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。

おかずコース 610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)			ちょっとひとこと		
評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー			
1/17 月	牛肉柳川風	小麦	カレイの照り焼	小麦	牛とコーンの醤油だれがけ	小麦・卵	【お弁当】牛すき焼きは甘辛く味付けしました。白ご飯と良く合います。【おかず小】ミックスフライは、エビ・白身魚・イカのフライです。タルタルソースを添付しております。【やわらか】牛すき焼き煮は赤身の牛肉を使用し、あっさり仕上げました。【おかず】椎茸のソテーは、酸味をかき、さっぱりとした後味に仕上げました。【あじわい】カレイの照り焼は、あじわいコース専用メニューです。【いろいろ】牛とコーンの醤油だれがけはペッパーソースが牛肉と良く合います。	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ	アサリとニラの中中華炒め	小麦・乳
	春雨と高菜の炒め物	小麦・乳		豚肉と白菜の煮物		小麦		小松菜と鮭のお浸し			
	じゃがいもとピーマンの胡麻和え	小麦		里芋のクリーム煮		小麦・卵・乳		炊き合わせ(高野豆腐・人参)			
	せんまい漬	小麦		大根の赤しそふりかけ和え				タラモサラダ	小麦・卵・乳		
	椎茸のソテー	小麦		ほうれん草の胡麻和え		小麦		もやしとベーコンの炒め物	小麦・卵・乳		
								いんげんと昆布の和え物	小麦		
エネルギー 421 kcal た 14.4 g 脂 24.7 g 炭 34.9 g カ 67 mg 塩 2.8 g			エネルギー 396 kcal た 23.1 g 脂 16.2 g 炭 38.4 g カ 173 mg 塩 4.1 g			エネルギー 461 kcal た 21.6 g 脂 29.4 g 炭 28.1 g カ 147 mg 塩 3.3 g					
1/18 火	エビチリ	小麦・卵・エビ	デミグラスハンバーグ	小麦・卵・乳	エビチリ	小麦・卵・乳・えび	【お弁当】天ぷらは添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】豚の生姜焼は、味の絡みがよくなる様に薄切り肉を使用しております。【やわらか】タラの揚げ出しは、揚げたタラにだしのきいた和風あんをかけました。【おかず】ぎょうざは、にんにく不使用です。【あじわい】彩り野菜のマリネは、2種類のパプリカを使用し色鮮やかに仕上げました。【いろいろ】エビチリは揚げたエビにチリソースをかけました。	ぎょうざ	小麦	アサリとチンゲン菜の炒め物	小麦
	ニラ玉	小麦・卵・乳		炊き合わせ【野菜の包み揚げ・わかめ・スナップえんどう】		小麦・卵		おでん	小麦・卵・乳		
	白菜とえのきの煮物	小麦・エビ		彩り野菜のマリネ		小麦・乳		春雨の炒め物	小麦・卵・乳		
	大根のからし和え	小麦・卵		ちくわとニラの炒め物		小麦・卵		コールスローサラダ	卵		
	蓮根ときくらげの炒め物	小麦・乳						なすの中中華揚げ浸し	小麦・乳		
								椎茸の旨煮	小麦		
エネルギー 369 kcal た 15.6 g 脂 20.0 g 炭 32.1 g カ 85 mg 塩 2.4 g			エネルギー 390 kcal た 16.5 g 脂 21.2 g 炭 34.4 g カ 184 mg 塩 3.8 g			エネルギー 494 kcal た 22.4 g 脂 39.5 g 炭 44.5 g カ 83 mg 塩 3.3 g					
1/19 水	豚しゃぶ	小麦・卵	アンコウのおろしポン酢がけ	小麦	回鍋肉	小麦・乳	【お弁当】鶏の山賊焼は黒胡椒の風味がよく効いております。【おかず小】じゃがいもとミンチのカレー煮は新メニューです。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油をかきせました。【おかず】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【あじわい】アンコウのおろしポン酢がけは、冬季限定のあじわい専用メニューです。ポン酢を添付しております。【いろいろ】回鍋肉は中華料理で味噌をベースに醤油、砂糖等で味付けしました。	イカと野菜の塩炒め	小麦・乳	牛肉コロッケ	小麦・卵・乳
	炊き合わせ【さつま揚げ・チンゲン菜】	小麦		ハムと野菜のバター醤油炒め		小麦・卵・乳		きのこのバター醤油風味	小麦・乳		
	ちくわとこんにゃくの炒め物	小麦・卵		水菜のツナマヨ和え		小麦・卵・乳		金平れんこん	小麦・乳		
	かぼちゃサラダ	卵		ひじき煮		小麦		かぶの梅あんかけ	小麦		
	昆布豆	小麦						きゅうりのツナマヨネーズ和え	小麦・卵		
								チンゲン菜と人参のお浸し			
エネルギー 507 kcal た 21.4 g 脂 34.9 g 炭 26.3 g カ 111 mg 塩 2.6 g			エネルギー 360 kcal た 18.2 g 脂 18.0 g 炭 31.3 g カ 136 mg 塩 3.3 g			エネルギー 469 kcal た 18.4 g 脂 23.7 g 炭 59.9 g カ 121 mg 塩 4.9 g					
1/20 木	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦	マーボー豆腐	小麦・乳	アカウオの生姜煮	小麦	【お弁当】メバルの塩麹焼きは程良い塩味に仕立てました。【おかず小】水菜のツナマヨ和えは、季節限定メニューです。【やわらか】ゆず大根は、国産のゆず果汁を使用しています。【おかず】ちくわの明太和えは、マヨネーズを加える事でまろやかな味に仕上がっています。【あじわい】マーボー豆腐は、山椒などの香辛料が香る、風味豊かな味わいです。【いろいろ】アカウオの生姜煮はやさしい味付けで生姜の風味が食欲をそそります。	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦	エビぎょうざ・カニカマ玉子焼	小麦・卵・乳・エビ
	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	小麦		小松菜ときのこの炒め物		小麦・乳		コーン入りさつまあげの煮物	小麦・乳		
	水菜とあげの煮浸し	小麦・乳		うずら豆				わかめと玉葱の和え物	小麦・乳		
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳		ごぼうの胡麻みそ煮		小麦		切干大根とひじきの煮物	小麦・乳・かに		
	白菜とツナの煮物	小麦・乳						野菜とツナの炒め物			
								オクラとなめこのさっぱり和え	小麦		
エネルギー 306 kcal た 23.7 g 脂 10.4 g 炭 30.4 g カ 157 mg 塩 3.0 g			エネルギー 487 kcal た 22.1 g 脂 20.3 g 炭 53.2 g カ 128 mg 塩 3.3 g			エネルギー 375 kcal た 22.9 g 脂 15.7 g 炭 32.4 g カ 101 mg 塩 3.4 g					
1/21 金	鶏のみそだれがけ	小麦	タラのレモンクリーミーソース	小麦・卵・乳	クリームシチュー	小麦・乳	【お弁当】みぞれ鍋風(豚)は白だしでさっぱりとした味付けに仕立てました。【おかず小】ホタテの和風炒めは、醤油ベースの味付けで、ホタテの甘みを引き出しています。【やわらか】ほうれん草とじゃがいものソテーは、ほんのりバター風味です。【おかず】くわいの中華炒めは冬季限定メニューです。【あじわい】タラのレモンクリーミーソースは、レモンの風味がソースの味を軽やかにしています。【いろいろ】クリームシチューは冬季限定メニューです。野菜とよく混ぜてお召し上がりください。	アサリとキャベツの生姜煮	小麦	合鴨スモーク	小麦・乳
	玉子焼	小麦・卵・エビ		大根とあげの煮物		小麦		かぼちゃとごぼうの甘辛炒め	小麦		
	くわいの中華炒め	小麦・乳		かぼちゃとハムのサラダ		小麦・卵・乳		キャベツとひき肉のオイスターソース炒め	小麦・乳		
	きゅうりと大根の甘酢漬			ほうれん草とじゃがいものソテー		小麦・卵・乳		里芋の味噌がけ	小麦・乳		
	玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳						おろしなめたけ	小麦		
								ブロッコリーのカニカマあんかけ	小麦・卵・かに		
エネルギー 398 kcal た 28.7 g 脂 21.3 g 炭 21.2 g カ 119 mg 塩 3.9 g			エネルギー 366 kcal た 17.7 g 脂 22.0 g 炭 24.7 g カ 124 mg 塩 2.8 g			エネルギー 502 kcal た 19.8 g 脂 22.5 g 炭 53.3 g カ 117 mg 塩 4.0 g					
週平均	エネルギー 400 kcal 塩分 2.9 g		エネルギー 400 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 460 kcal 塩分 3.8 g						

**お召し上がり方**

- ①カップについて  
★『白』のカップ  
→レンジします。  
★『白以外』のカップ  
→レンジしません。
- ②小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- ③肉類、魚介類、卵などの食材は、電子レンジの加熱の時間により、破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- ④「フタを取ってレンジする場合」、ラップはせずに電子レンジで温めてください。  
目安として「500W・約2分」ご家庭のレンジのワット数により、調節ください。  
★食材の破裂などでレンジ内が汚れることを防ぐため、「フタをしたままでもレンジは可能」です。その際は約30秒ほど長めにレンジをしてください。
- ⑤肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。
- ⑥空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。

★アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
★空箱と一緒に  
ご提出をお願いいたします。

