**★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、翌週水曜日までにご提出をお願いいたします。 (おいしい…5 まぁおいしい…4 ふつう…3 あまりおいしくない…2 おいしくない…1) 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。

詳しくはスタッフまで

お問い合わせください。

### ★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。

-	月	火	水	木	金
ご注文例	弁当2食	休み	おかず1食	休み	あじわい3食

	_									222.2	
		お弁当コース 560円(税)	<u>l</u> )	お弁当(大)コース	50 0	ちかず(小)コース 500円(	税込)		やわらかコース 550円(税		
	評価		アレルゲン	590円(税込)	評価	a source source	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	
1 1 .		アカウオの中華煮	小麦			豚しゃぶ	小麦·卵		750 1 07 /M = 17	小麦	
' /		豚のおかか炒め	小麦·乳			白菜とあげの煮物	小麦		7 - 127 - 27 - 27 - 27 - 27 - 27 - 27 -	小麦	
24		マカロニサラダ	小麦•卵			きゅうりとわかめの酢の物				卵	
27		れんこんの煮物	小麦·乳	* × *		煮干しエビのバジルポテト	小麦・エビ		お麩と小松菜のあっさり煮	小麦	
		ご飯		くおおっておか							
•	<b>9</b> 44	6 kcal 🔁 22.1 g 📵 10.2 g 🐯 60.9 g 🤣 62		お弁当(大)コースは (お弁当コースは メニューはお弁当コ (おかずの量も同 ※お弁当(大)コーロックでは ください。	<b>⊕</b> 28	T-	mg 🖲 1.7 g	<b>1</b> 80	) kcal ಿ 18.0 g 🛍 4.5 g 🐯 17.6 g 🤣 93	ng 😉 1.3 g	
1 1 .		ビーフシチュー	小麦•卵			タラの甘酢あんかけ	小麦		豚肉のオイスター炒め	小麦·卵	
		イワシのつみれ煮	小麦·卵·乳	구불풀군		エビぎょうざ	小麦・卵・乳・エビ		磯辺玉子焼	小麦·卵	
25		切干大根と昆布の酢の物		太민구덕(6		黒豆	小麦		チンゲン菜の生姜浸し	小麦	
_		ナポリタンスパゲティ	小麦·卵·乳	のでえるご評すとのは		蓮根ときくらげの塩炒め	小麦		じゃがいものそぼろ煮	小麦	
火		ご飯		価で同意ん							
	<b>4</b> 6	4 kcal (2) 13.9 g (3) 19.7 g (3) 76.2 g (2) 47		お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄にご記入 (お弁当コースは150g) (おかずの量も同じです。) (おかずの量も同じです。) ください。	<b>⊕</b> 22			<b>3</b> 2:	3 kcal 17.6 g 16 18.0 g 17.8 g 21.8 g 20 100		
1,		八宝菜(イカ)	小麦·乳	弁っている		鶏のみそだれがけ	小麦		7 7 7 T T T T T T T T T T T T T T T T T	小麦・卵	
· / [		つくねのきのこソースがけ	小麦·卵·乳	<b>∃</b> 8		オムレツ	小麦·卵			小麦	
26		ひじきの和え物	小麦·卵·乳	ا کی		カレー風味のかぼちゃサラダ	卵		=	小麦	
		じゃがいものハニーマスタード和え		欄にない		椎茸のソテー	小麦		ほうれん草の煮浸し	小麦	
水	-	そぼろご飯	小麦・卵	で ま	-						
	<b>⊕</b> 61	4 kcal 28.8 g 1 21.4 g 75.9 g 2 80		式 3	<b>9</b> 35	r -		<b>⊕</b> 384	4 kcal <b>t</b> 18.6 g <b>t</b> 24.4 g <b>2</b> 23.5 g <b>1</b> 103		
1,		おでん	小麦・卵・乳			サケのクリーム煮	小麦・卵・乳		74119 - 2 - 7 C 7111	小麦•卵	
· /		ホタテ風味フライ	小麦			野菜のコンソメ煮	小麦・乳			小麦•卵	
27 <b>l</b>		うぐいす豆				彩りマカロニ	小麦•卵			小麦	
		ほうれん草と人参のごま和え	小麦・卵	ごはん50g分		お麩と小松菜のあっさり煮	小麦		大根のあっさり煮	小麦・卵・乳・カニ	
本		ご飯		の栄養成分	0		©	0		0	
	<b>4</b> 5	3 kcal <b>2</b> 18.3 g <b>3</b> 11.6 g <b>3</b> 66.5 g <b>3</b> 38		カロリー 84kcal	₩ 27		1-	<b>2</b> 2	1 kcal 12 14.5 g 16 9.0 g 21.2 g 20 69		
1 / <b> </b>		アンコウの野菜あんかけ	小麦・乳	たんぱく質 1.3g		肉じゃが	小麦		7 7 07 <u>1111</u> 171	小麦・乳	
· / <b> </b>		ハンバーグ デミソース	小麦・乳	脂質 0.2g		ひじきの玉子とじ	小麦·卵			小麦・卵・乳	
28		カニカマポテトサラダ	小麦・卵・乳・かに	炭水化物 18.6g カルシウム 2mg		大根の赤しそふりかけ和え	= =			卵	
		高野豆腐の玉子とじ	小麦・卵・乳	2002 24 2008		水菜とあげの煮浸し	小麦·乳		小松菜のお浸し	小麦	
金	0.00	ご飯	610		0.10		617	0.07	1110-117 - 0 100 - 0 071 - 0 100	6 00	
油立作	62	1 kcal 22.0 g 1 17.3 g 1 91.0 g 2 64	mg 🐸 1.6 g						■ 274 kcal  14.7 g 13 12.0 g 27.4 g 27 108 mg 27 2.3 g		
週平均		エネルギー 520 kcal 塩分 2.3 g				エネルギー 266 kcal 塩分 1.8 g			エネルギー 276 kcal 塩分 1.8 g		

方景 圖脂質

€ たんぱく質

エネルギー炭水化物 力ルシウム

9 塩分

- ●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るので、目安としてお考えください。
- ●アレルゲン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。

## 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▲セット

■冷凍おかず**B**セット





(約cm) 厚み3.5

- ・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。

Αŧ	2ット 2食 1,120円(税込) 1食当560円(税込)
評価	内 容
	① 肉豆腐
	海老とブロッコリーの塩だれ
	白菜とちくわの味噌煮
	じゃこと大根葉の炒め煮
	牛蒡の甘辛煮
0	202 kcal ಿ 10.3 g 🕦 12.7 g 🐯 11.5 g 🖲 2.3 g
アレルゲ	ン 小麦, 乳, 卵, えび
	② 海老チリ
	牛肉と野菜のステーキソース和え
	ポテトの粒マスタードサラダ
	小松菜と椎茸のお浸し
	焼売
0	211 kcal ಿ 9.7 g 🕦 10.5 g 🛱 19.3 g 🗐 2.0 g
アレルゲ	ン 小麦, 乳, 卵, えび
Bt	ット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(株込)
評価	内 容
	① 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
	さつまいものグラタン
	高野豆腐の田楽
	カリフラワーのマスタード和え
	ひじきの煮物
0	380 kcal ಿ 19.3 g 🕦 18.0 g 😥 32.4 g 🕮 2.8 g
アレルゲ	ン 小麦,乳,卵
	② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
	もちふの玉子とじ
	ジャーマンポテト
	キャベツとコーンの炒め物
	おくらのごま和え
0	372 kcal 📭 204 g 🚯 101 g 🚱 275 g 📵 2.0 g

アレルゲン 小麦,乳,卵

Ш	- 1	おかずコース 610円(税	1		あじわいコース 680円(	1		うどり8品コース 710円		ちょっとひとこと
評	価	献立名	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	評価	献立名	アレルゲン	
		タチウオの天ぷら	小麦·卵		牛丼風煮物	小麦		ミックスフライ(エビフライ・チキンカツ)		【お弁当】アカウオの中華煮はオイスター
		いなりぎょうざ	小麦・卵・乳		炊き合わせ【カニのふわふわ豆腐・蓮根・チンゲン菜】	小麦・卵・カニ		肉団子の和風玉葱ソース	小麦・卵・乳	ソースの風味を効かせた食欲のそそる です。【おかず小】豚しゃぶは添付の胡
$' \Gamma$		お麩のとろみ煮	小麦・エビ		春雨と高菜の炒め物	小麦·乳		椎茸とさつま揚げの煮物	小麦•乳	レッシングをかけてお召し上がり下さい
ıГ		大根のあっさり煮	小麦・卵・乳・カニ		ゆず大根			れんこんとそぼろのカレー炒め	小麦・乳・落花生	【やわらか】お麩と小松菜のあっさり煮り
╟		枝豆とコーンの白和え			じゃがいもといんげんの煮物	小麦·卵·乳		ふろふき大根	小麦・乳	白だしを使用し、すっきりとした味に仕」 ました。【おかず】タチウオの天ぷらは、
E	ĺ	こんにゃくと大根菜の胡麻和え	小麦					わかめの和え物	小麦	るしポン酢を添付しています。【あじわし
1								ほうれん草と人参のお浸し	小麦	牛丼風煮物は、牛バラ肉を使用してい
								バジルポテトサラダ	小麦・卵・乳	す。【いろどり】ミックスフライは添付の会
0	374	kcal 16.6 g 1 25.4 g 23.3 g 2 10	8mg 🗐 2.2 g	<b>4</b> 81	kcal <b>2</b> 17.3 g <b>1</b> 29.5 g <b>3</b> 33.3 g <b>3</b> 95	i mg 😉 3.5 g	<b>480</b>	0kcal & 17.2 g 🕮 26.7 g 🐯 41.0 g 🕏 49	mg 🗐 3.8 g	タルソースをかけてお召し上がりくださ
1		焼き鳥	小麦·乳		ミックスフライ			ハンバーグ おろしポン酢		【お弁当】ビーフシチューは人参、ブロッ
	-	アサリと大根の生姜煮	小麦		ミニハンバーグ	小麦・卵・乳		カニ風味しゅうまい	小麦・卵・かに	リー、牛肉が入っています。【おかず小
<u>'</u>	_	炒り豆腐	小麦・卵		大根と椎茸の煮物	小麦		高野豆腐の玉子とじ		ラの甘酢あんかけの甘酢は、黒酢を使 ています。【やわらか】豚肉のオイスタ-
$\vdash$	_	ほうれん草の煮浸し	小麦		黒豆	小麦		じゃがいものハニーマスタード和え		めは、こくのあるオイスターソースがべ
$\vdash$	_	かぼちゃとハムのサラダ	小麦·卵·乳		^^^	小麦		キャベツときのこの塩麹炒め	小麦	の中華風の炒め物です。【おかず】アナ
H	_	<u> </u>	小麦・乳		一日 おこに フィロ・ロー・ファウリルホーロンに	1,1,0		きゅうりとハムの中華サラダ	小麦・卵・乳	大根の生姜煮は、素材の美味しさをい
Н		- 14C 0 / 三万 0 /	7.2 1					ブロッコリーの醤油マヨ和え	小麦・卵	し、薄味に仕上げました。【あじわい】ミ スフライは、エビ・ホキ・ホタテ風味かま
H								なます和え	卵	のフライです。タルタルソースを添付し
6	2000	L10 075 - 0 000 - 0 001 - 0 10	0	Q 400		1	0			士士 【いえじ!!】いい、バーガナバス! ポハ
9				490		1	9 44			ます。【いっとり】ハンハークあっしホン は、おろしポン酢を添付しています。 【お弁当】そぼろご飯は、たまごと鶏の
L	_	ホタテとキャベツの中華炒め			豚の生姜焼	小麦		メバルの煮付け	小麦	【お开ヨ】ではろこ版は、たよこと <del>編</del> の そぼろです。【おかず小】カレー風味の
, _		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		海鮮しゅうまい・玉子焼	小麦・卵		大根と豚のみぞれあんかけ	小麦・乳	ちゃサラダは、かぼちゃの甘味とカレー
		炊き合わせ【すり身よせ・チンゲン菜】	小麦・卵		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	小麦		ちくわの田楽	小麦・乳	風味が絶妙にマッチしています。【やれ
-	_	小松菜とミンチの炒め物	小麦		じゃがいものサラダ	小麦·卵·乳		豆腐の肉味噌	小麦・卵	か】サワラの磯辺揚げは、天つゆを添 ています。【おかず】ホタテとキャベツの
Ί∟	_	ゆず大根			水菜とあげの煮浸し	小麦·乳		ツナとごぼうの金平	小麦	華炒めは、薄味に仕上げ、野菜の甘み
L		わかめと椎茸の佃煮	小麦					ピーマンのおかか浸し	小麦•乳	引き出しました。【あじわい】水菜とあけ
E								カルボナーラパスタサラダ		煮浸しは、季節限定メニューです。【い
L								ずいきの田舎煮	小麦	り】メバルの煮付けは醤油、砂糖をベ- に甘辛の味付けに仕立てました。
0			5mg 😉 3.1 g	<b>468</b>		0mg 🗐 3.2 g	<b>4</b> 65	5 kcal 🔁 24.8 g 🖺 23.2 g 🐯 33.8 g 🗩 174		
L		おでん	小麦·卵		ホッケの照り焼	小麦		豚と玉ねぎのケチャップ炒め	小麦•卵	【お弁当】おでんは冬季限定メニューで
L		海鮮ハンバーグ	小麦·卵		豚肉と小松菜の煮物	小麦		オムレツのアサリあん	小麦・卵・乳	玉子、鶏肉、大根、こんにゃくが入ってり、優しい味付けです。【おかず小】サ
		ポテトサラダ(ハム入)	小麦·卵·乳		豆腐のそぼろあんかけ	小麦		白菜と揚げの煮浸し		クリーム煮は、冬季限定メニューです。
		ごぼうの甘辛炒め	小麦		白和え	小麦		豆と甘辛じゃこ		わらか】鶏のみそ煮は、どて煮をイメー
┢		黒豆	小麦		かぼちゃの和え物	小麦·卵·乳		がんもの煮物	小麦•乳	少し甘めに仕上げています。【おかず】
Г		玉ねぎのおかか炒め	小麦					ナスの生姜かつお和え	小麦	んは季節限定メニューです。大根・玉っ んにゃく・牛肉・ちくわが入っています。
H								オクラの梅和え		じわい】ホッケの照り焼は、あじわいコー
Г	ĺ							野沢菜	小麦	<u>専用メニューです。</u> 【いろどり】豚と玉ね
C	433	kcal 17.2 g 18 21.3 g 19 43.4 g 20 14	0mg @ 34 g	<b>3</b> 358	kcal 25.0 g 1 12.6 g 35.6 g 2 15	1mg @ 38 g	<b>4</b> 31	1 kcal <b>2</b> 7.2 g <b>1</b> 18.4 g <b>2</b> 37.4 g <b>7</b> 123		のケチャップ炒めはケチャップにソース
Ť		サバの塩焼	小麦		鶏の唐揚げ	小麦·卵·乳	.5.	サワラの南部焼き	小麦	れることでコクを出しました。 【お弁当】アンコウの野菜あんかけは排
$\vdash$	_		小麦·卵·乳		エビとキャベツの中華炒め	エビ		牛肉コロッケ	小麦・乳	たアンコウに、だしをきかせたあんをか
<u>'</u>  -		白菜とあげの煮物	小麦		お麩の玉子とじ	小麦·卵		チャプチェ	小麦・乳	した。【おかず小】肉じゃがは、旨味のな
		<u> </u>	小麦·卵·乳		きゅうりとちくわの胡麻酢和え	小麦・卵		小松菜ときのこの煮浸し	. ~ 70	牛バラ肉を使用しています。【やわらか ジの塩焼は、おろしポン酢を添付してし
$\vdash$	_	玉ねぎのレモン風味サラダ	1.1.00 Jul 110		大根とこんにゃくの旨煮	小麦		きゅうりとわかめの酢の物	小麦	す。【おかず】程よく脂ののったサバをし
$\vdash$		切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ		アルスということの日常	1.1.8		さつま揚げ人参の炒め煮	. + 50 51	りと低温で塩焼にしました。【あじわい】
H	$\dashv$	ッ I 八依C怎丁U工Eの急物	小女・工厂							の唐揚げは、生姜・にんにくなどで下明 つけ、丁窓に手作業で掲げています
$\vdash$								つきこんにゃくのたらこ煮	小麦	つけ、丁寧に手作業で揚げています。  ろどり]サワラの南部焼きは醤油ベース
				0			0	黒豆	小麦	下吐さつはた サロニにせいぎせたかは・
	419			489		_	<b>5</b> 73	3 kcal 🔁 24.7 g 🕫 24.8 g 🐯 54.6 g 🤁 120		ばしく焼き上げました。
		エネルギー 401 kcal 塩分 2.8	g		エネルギー 457 kcal 塩分 3.0	g		エネルギー 479 kcal 塩分 4.2	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。

