



21

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

(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)

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

詳しくはスタッフまで
お問い合わせください。

5 / 23 月

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	ハンバーグ おろしポン酢	小麦・乳
	明石焼き	小麦・卵
	コールスローサラダ	卵
	青梗菜と揚げのお浸し	
	ご飯	
Ⓜ 567 kcal た 17.0 g 脂 17.9 g 炭 80.4 g カ 76 mg 塩 3.0 g		

5 / 24 火

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	サバの梅煮	小麦
	鶏の山賊焼き	小麦・乳
	きゅうりとカニカマの酢の物	小麦・卵・乳・かに
	ひき肉とメンマの炒め物	小麦・乳
	ご飯	
Ⓜ 631 kcal た 28.6 g 脂 27.1 g 炭 63.6 g カ 34 mg 塩 2.9 g		

5 / 25 水

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	豚と野菜の炒め物	小麦・乳
	サーモンマヨフライ	小麦・卵・乳
	さつまいもサラダ	小麦・卵・乳
	ほうれん草とベーコンの中華煮	小麦・卵・乳
	おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯)	
Ⓜ 511 kcal た 20.3 g 脂 20.4 g 炭 70.3 g カ 48 mg 塩 3.5 g		

5 / 26 木

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	白身魚(メルルーサ)の西京焼き	小麦
	煮野菜のそぼろあんかけ	小麦・乳
	大根サラダ	小麦・卵
	ナスの生姜かつお和え	小麦
	ご飯	
Ⓜ 490 kcal た 18.6 g 脂 9.2 g 炭 80.1 g カ 55 mg 塩 1.8 g		

5 / 27 金

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳
	たまごの炒め物(アサリ)	小麦・卵・乳
	もずくの酢の物	小麦
	焼そば	小麦・卵・えび
	ご飯	
Ⓜ 521 kcal た 22.8 g 脂 21.3 g 炭 62.1 g カ 49 mg 塩 1.5 g		

週平均

お弁当コース 560円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
エネルギー 544 kcal 塩分 2.5 g		

5 / 23 月

お弁当(大)コース 590円(税込)			
評価	献立名	アレルギー	
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄に記入してください。			
	Ⓜ 590 kcal た 20.0 g 脂 20.0 g 炭 80.0 g カ 70 mg 塩 2.0 g		

5 / 24 火

お弁当(大)コース 590円(税込)			
評価	献立名	アレルギー	
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄に記入してください。			
	Ⓜ 590 kcal た 20.0 g 脂 20.0 g 炭 80.0 g カ 70 mg 塩 2.0 g		

5 / 25 水

お弁当(大)コース 590円(税込)			
評価	献立名	アレルギー	
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄に記入してください。			
	Ⓜ 590 kcal た 20.0 g 脂 20.0 g 炭 80.0 g カ 70 mg 塩 2.0 g		

5 / 26 木

お弁当(大)コース 590円(税込)			
評価	献立名	アレルギー	
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄に記入してください。			
	Ⓜ 590 kcal た 20.0 g 脂 20.0 g 炭 80.0 g カ 70 mg 塩 2.0 g		

5 / 27 金

お弁当(大)コース 590円(税込)			
評価	献立名	アレルギー	
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄に記入してください。			
	Ⓜ 590 kcal た 20.0 g 脂 20.0 g 炭 80.0 g カ 70 mg 塩 2.0 g		

週平均

お弁当(大)コース 590円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
エネルギー 590 kcal 塩分 2.0 g		

5 / 23 月

おかず(小)コース 500円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ
	蒸し鶏とごぼうのサラダ	小麦・卵
	チンゲン菜の和え物	小麦
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳
Ⓜ 262 kcal た 12.9 g 脂 14.7 g 炭 19.4 g カ 87 mg 塩 1.9 g		
	チンジャオロースー	小麦
	玉子焼	小麦・卵・エビ
	うずら豆	
	白菜煮	小麦
Ⓜ 325 kcal た 14.8 g 脂 18.4 g 炭 24.8 g カ 71 mg 塩 2.2 g		
	アジの塩焼	小麦
	大根と大根菜の煮物	小麦
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳
	そら豆とミンチの炒め物	小麦・乳
Ⓜ 244 kcal た 25.2 g 脂 9.1 g 炭 15.5 g カ 54 mg 塩 2.2 g		
	鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳
	もやしチャンプルー	小麦・卵・乳
	キャベツと煮干しエビのマヨカレースープ和え	小麦・卵・エビ
	玉ねぎとひじきの炒め物	小麦
Ⓜ 449 kcal た 18.8 g 脂 31.5 g 炭 20.7 g カ 46 mg 塩 1.9 g		
	アカウオの煮つけ	小麦
	春雨と高菜の炒め物	小麦・乳
	きゅうりと大根の甘酢漬	
	ほうれん草の煮浸し	小麦
Ⓜ 252 kcal た 22.1 g 脂 8.0 g 炭 21.9 g カ 62 mg 塩 2.0 g		
エネルギー 306 kcal 塩分 2.0 g		

5 / 23 月

やわらかコース 550円(税込)		
評価	献立名	アレルギー
	カツとじ	小麦・卵
	炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】	小麦・乳
	チンゲン菜の生姜浸し	小麦
	大根のあっさり煮	小麦・卵・乳・カニ
Ⓜ 362 kcal た 13.6 g 脂 23.0 g 炭 25.4 g カ 72 mg 塩 2.0 g		
	カレイの煮つけ	小麦
	焼売	小麦・卵・エビ
	ほうれん草とえのきのレモン醤油和え	小麦
	ひじき煮	小麦
Ⓜ 207 kcal た 19.4 g 脂 5.6 g 炭 21.8 g カ 116 mg 塩 1.9 g		
	牛すき焼き煮	小麦
	玉子焼	小麦・卵
	大根なます	
	のり塩ポテト	小麦
Ⓜ 277 kcal た 12.9 g 脂 10.5 g 炭 30.5 g カ 89 mg 塩 2.8 g		
	タラの磯辺揚げ	小麦・卵
	大根と大根菜の煮物	小麦
	ちくわの明太和え	小麦・卵・乳
	お麩と小松菜のあっさり煮	小麦
Ⓜ 248 kcal た 13.8 g 脂 15.2 g 炭 14.7 g カ 79 mg 塩 1.7 g		
	肉団子のおろしポン酢がけ	小麦・卵
	海鮮ハンバーグ	小麦・卵
	うずら豆	
	じゃがいもの梅和え	小麦
Ⓜ 279 kcal た 11.3 g 脂 10.6 g 炭 35.2 g カ 88 mg 塩 2.3 g		
エネルギー 275 kcal 塩分 2.1 g		

栄養表示 の見方

- エ エネルギー
- 炭 炭水化物
- たんぱく質
- 力 カルシウム
- 脂 脂質
- 塩 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。

0120-056-777

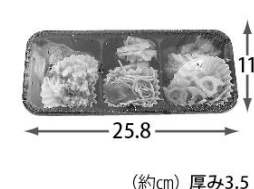
月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

**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	ハンバーグの湯葉あんかけ
	海老と韭の卵和え
	筍土佐煮
	青梗菜の胡麻和え
	酢牛蒡
① 216 kcal た 12.2 g 脂 12.2 g 炭 14.3 g 塩 3.0 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵, えび	
②	鮭(サケ)と蓮根のさっぱり煮
	肉じゃが
	卵と野菜の炒め物
	がんもの含め煮
	ほうれん草と椎茸のお浸し
② 200 kcal た 19.0 g 脂 6.1 g 炭 17.2 g 塩 2.8 g	
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	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
	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ぼん酢和え
① 384 kcal た 20.0 g 脂 17.2 g 炭 30.6 g 塩 2.3 g	
アレルギー 小麦, 卵, かに	
②	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
	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
② 315 kcal た 17.1 g 脂 13.9 g 炭 30.5 g 塩 1.8 g	
アレルギー 小麦, 乳, 卵	

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	
5/23 月	牛すき焼き煮	小麦		カレイの煮つけ	小麦		八宝菜	小麦・乳・えび	【お弁当】ハンバーグ おろしポン酢はお好みで別添のおろしポン酢をかけてお召し上がりください。 【おかず】オクラとわかめの青じそサラダは、新メニューです。青じその風味が爽やかな、さっぱりとしたサラダです。 【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。
	エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ		豚肉とキャベツの塩レモン炒め			春巻き	小麦	
	キャベツとコーンの炒め物	小麦・卵・乳		お麴の玉子とじ	小麦・卵		ひじき煮	小麦・乳	
	蓮根ときくらげの塩炒め	小麦		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵		チンゲン菜のお浸し		
	オクラとわかめの青じそサラダ	小麦		大根の生姜煮	小麦		マカロニサラダ	小麦・卵	
	高菜漬	小麦					糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	小麦・卵	
							きゅうりとささみのすだちおろし和え	小麦	
		⚖ 355 kcal た 18.1 g 脂 15.2 g 炭 36.3 g カ 94 mg 塩 3.7 g			⚖ 302 kcal た 27.9 g 脂 13.6 g 炭 16.9 g カ 168 mg 塩 2.5 g			⚖ 491 kcal た 14.7 g 脂 30.9 g 炭 37.8 g カ 111 mg 塩 4.0 g	
5/24 火	白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ	小麦		豚しゃぶ	小麦・卵		ビーフカレー	小麦	【お弁当】サバの梅煮は梅の酸味とサバが良く合う人気メニューです。 【やわらか】ほうれん草とえのきのレモン醤油和えは、酸味がきつくなく、食べやすい和え物です。 【いろいろ】ビーフカレーは具材と肉をよく混ぜてお召し上がりください。
	具入オムレツ	小麦・卵・乳		エビとキャベツの中華炒め	エビ		厚揚げのカニカマあんかけ	小麦・卵・乳・かに	
	炊き合わせ【ちくわ・小松菜】	小麦・卵		炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	小麦・卵		ミートスパゲティ	小麦・乳	
	のり塩ポテト	小麦		枝豆とコーンの白和え			玉ねぎとベーコンの炒め物	卵・乳	
	玉ねぎのレモン風味サラダ			白菜とツナの煮物	小麦・乳		大根サラダ	小麦・卵	
	こんにゃくのみそ炒め						なめこともやしの塩昆布和え	小麦・乳	
							キャベツとれんこんの塩だれ炒め	小麦	
		⚖ 276 kcal た 15.4 g 脂 9.8 g 炭 32.2 g カ 87 mg 塩 2.5 g			⚖ 447 kcal た 19.6 g 脂 32.4 g 炭 19.0 g カ 101 mg 塩 2.4 g			⚖ 452 kcal た 15.6 g 脂 28.6 g 炭 37.0 g カ 112 mg 塩 4.1 g	
5/25 水	豚の生姜焼	小麦		ミックスフライ	小麦・卵・エビ		アカウオの中華煮	小麦	【お弁当】おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯)はメインのおかずとも良く合います。 【おかず小】そら豆とミンチの炒め物は、季節限定メニューです。そら豆の香りをいかした優しい味付けです。 【いろいろ】アカウオの中華煮はオイスターソースをベースに味付けした食欲をそそる1品です。
	すり身団子煮	小麦		蒸し鶏の炒め物	小麦・乳		きのご麻婆	小麦・卵・乳	
	白菜とあげの煮物	小麦		大根と大根菜の煮物	小麦		こつぶあげの玉子とじ煮	小麦・卵・乳	
	蓮根とひじきの煮物	小麦		塩だれキャベツ			ナスの田楽	小麦	
	せんまい漬	小麦		じゃがいもの梅和え	小麦		青のりポテトサラダ	小麦・卵・乳	
	椎茸のレモンソテー	小麦					さつまあげと人参の炒め煮	小麦・卵・乳	
							わかめとカニカマの和え物	小麦・卵・乳・かに	
		⚖ 335 kcal た 13.4 g 脂 19.0 g 炭 28.2 g カ 115 mg 塩 2.9 g			⚖ 429 kcal た 15.7 g 脂 22.4 g 炭 40.8 g カ 65 mg 塩 2.6 g			⚖ 456 kcal た 22.5 g 脂 22.3 g 炭 40.4 g カ 135 mg 塩 4.1 g	
5/26 木	煮サバ	小麦		マーボー豆腐	小麦・乳		鶏の照り焼き	小麦・卵・乳	【お弁当】白身魚(メルルーサ)の西京焼きは白みそを使用し甘めに仕立てました。 【おかず】蒸し鶏とオクラの梅和えは、季節限定メニューです。梅おかかと蒸し鶏がよくマッチした、冷製の和え物です。 【いろいろ】鶏の照り焼きは甘辛の味付けに仕立てました。
	蒸し鶏とオクラの梅和え	小麦		海鮮しゅうまい・玉子焼	小麦・卵		エビと野菜の甘酢炒め	小麦・乳・えび	
	春雨とミンチのカレー炒め	小麦		小松菜とあげの煮物	小麦		ジャーマンポテト	卵・乳	
	じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳		大根の赤しそふりかけ和え			白菜のわさびチーズマヨ	小麦・卵・乳	
	ほうれん草のお浸し	小麦		こんにゃくと大根菜の胡麻和え	小麦		炊き合わせ(がんも・椎茸)		
	ねぎとあげの煮物	小麦・乳					ごぼうのおかか煮	小麦・乳	
							豆腐のそぼろあんかけ	小麦・卵・乳	
		⚖ 426 kcal た 21.4 g 脂 23.8 g 炭 29.9 g カ 127 mg 塩 2.9 g			⚖ 434 kcal た 19.4 g 脂 22.4 g 炭 38.3 g カ 186 mg 塩 4.3 g			⚖ 509 kcal た 29.1 g 脂 28.0 g 炭 33.4 g カ 58 mg 塩 2.8 g	
5/27 金	油淋鶏(ユーリンチー)	小麦		ホッケの照り焼	小麦		ホキの香草焼き	小麦・乳	【お弁当】鶏の唐揚げはオススメメニューです。 【あじわい】ホッケの照り焼は、あじわいコース専用メニューです。ほどよく脂ののったホッケを、甘辛い味付けで照り焼にしました。 【いろいろ】ホキの香草焼きはほんのりを塩味をつけ、香草パン粉をつけて焼き上げました。
	アサリとチンゲン菜の炒め物	小麦		鶏団子のトマトソース	小麦・卵・乳		カレーコロッケ	小麦・乳	
	炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵		ポテトサラダ(ハム入)	小麦・卵・乳		ツナとごぼうのきんぴら	小麦	
	ちくわの味噌きんぴら	卵		昆布豆	小麦		里芋のわさびマヨ和え	小麦・卵	
	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	小麦・卵・乳		ちくわとニラの炒め物	小麦・卵		きゅうりとハムの中華サラダ	小麦・卵・乳	
	黒豆	小麦					ふんわり蒸しゆず風味	小麦・卵・乳	
							ブロッコリーのカニカマあんかけ	小麦・卵・乳・かに	
		⚖ 443 kcal た 22.0 g 脂 22.6 g 炭 36.8 g カ 154 mg 塩 3.5 g			⚖ 400 kcal た 23.4 g 脂 12.5 g 炭 49.2 g カ 86 mg 塩 3.2 g			⚖ 450 kcal た 22.0 g 脂 18.7 g 炭 42.4 g カ 146 mg 塩 3.9 g	
週平均		エネルギー 367 kcal 塩分 3.1 g			エネルギー 402 kcal 塩分 3.0 g			エネルギー 472 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。

