



No. 49

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いす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。

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
12/5 月	豚の和風玉葱ソース	※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 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。		ミックスフライ
	スープ餃子			野菜のコンソメ煮
	枝豆ポテトサラダ			ちくわのレモンマヨ和え
	細切昆布煮			ひじき煮
	ご飯			
12/6 火	アレルギー 小麦・卵・乳成分・えび		アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ
	⊕ 477 kcal ⊖ 12.6 g ⊕ 15.9 g ⊖ 66.7 g ⊖ 1.6 g		⊕ 253 kcal ⊖ 10.8 g ⊕ 13.7 g ⊖ 20.7 g ⊖ 1.6 g	⊕ 359 kcal ⊖ 7.8 g ⊕ 23.9 g ⊖ 28.5 g ⊖ 1.6 g
	エビのチリソース添え		エビマヨ	肉じゃが
	麻婆豆腐		お麴の玉子とじ	磯辺玉子焼
	パンプキンサラダ		黒豆	黒豆
12/7 水	炊き合わせ(高野豆腐・人参)		蓮根とひじきの煮物	お麴と小松菜のあっさり煮
	チャーハン			
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・えび		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー 小麦・卵
	⊕ 544 kcal ⊖ 21.0 g ⊕ 21.5 g ⊖ 64.1 g ⊖ 4.3 g		⊕ 329 kcal ⊖ 12.0 g ⊕ 20.8 g ⊖ 23.9 g ⊖ 1.6 g	⊕ 239 kcal ⊖ 11.8 g ⊖ 8.1 g ⊖ 30.3 g ⊖ 2.2 g
	鶏のバジル焼き		豚肉のおろしポン酢がけ	サワラの照り焼
12/8 木	もやしと玉子のカニカマあんかけ		焼売	大根のゆずあんかけ
	オクラの梅和え		かぼちゃサラダ	白和え
	ふろふき大根		こんにゃくと大根菜の胡麻和え	あげと昆布の煮物
	ご飯			
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに		アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・カニ
12/9 金	⊕ 523 kcal ⊖ 22.1 g ⊕ 19.0 g ⊖ 62.2 g ⊖ 3.0 g		⊕ 300 kcal ⊖ 13.5 g ⊕ 17.5 g ⊖ 21.3 g ⊖ 2.6 g	⊕ 212 kcal ⊖ 17.8 g ⊖ 9.5 g ⊖ 14.1 g ⊖ 2.2 g
	ブリの照り焼き	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	イワシの生姜煮	マーボー豆腐
	カレーコロッケ		炒り豆腐	ポテトサラダ(ハム入)
	ごぼうサラダ		ちくわのレモンマヨ和え	大根なます
	小松菜と人参の煮浸し		切干大根と煮干しエビの煮物	ねぎ玉
	ご飯			
週平均	アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・エビ	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	⊕ 538 kcal ⊖ 19.0 g ⊕ 19.8 g ⊖ 67.2 g ⊖ 1.0 g		⊕ 269 kcal ⊖ 14.3 g ⊕ 14.8 g ⊖ 18.7 g ⊖ 2.1 g	⊕ 339 kcal ⊖ 11.9 g ⊕ 17.3 g ⊖ 32.8 g ⊖ 2.3 g
	牛のプルコギ		肉団子のデミグラスソース	カレーの煮つけ
	アサリとチンゲン菜の炒め物		大根の塩煮	炊き合わせ【野菜の包み揚げ・わかめ】
	白菜の酢の物		人参のさっぱり和え	玉ねぎのレモン風味サラダ
12/9 金	和風スパゲティ		ほうれん草とじゃがいものソテー	切干大根とツナのトマト炒め
	ご飯			
	アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	⊕ 448 kcal ⊖ 17.8 g ⊕ 10.3 g ⊖ 68.8 g ⊖ 1.8 g		⊕ 256 kcal ⊖ 8.3 g ⊕ 11.7 g ⊖ 30.0 g ⊖ 2.5 g	⊕ 175 kcal ⊖ 19.1 g ⊖ 5.1 g ⊖ 14.0 g ⊖ 1.7 g
	エネルギー 506 kcal 塩分 2.4 g		エネルギー 281 kcal 塩分 2.1 g	エネルギー 265 kcal 塩分 2.0 g

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
点

- ・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。



17.5

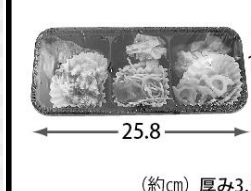
26
(約cm) 厚み3

① 肉豆腐	② 穴子のとろとろ卵とじ
海老とブロッコリーの塩だれ/白菜とちくわの味噌煮/じゃこと大根菜の炒め煮/牛蒡の甘辛煮	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
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 202 kcal ⊖ 10.3 g ⊕ 12.7 g ⊖ 11.5 g ⊖ 2.3 g	⊕ 240 kcal ⊖ 14.9 g ⊕ 13.0 g ⊖ 16.0 g ⊖ 2.2 g

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。



11

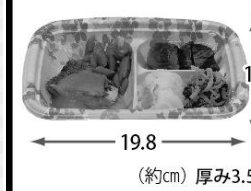
25.8
(約cm) 厚み3.5

① ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	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
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	もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 433 kcal ⊖ 21.7 g ⊕ 25.1 g ⊖ 27.6 g ⊖ 2.6 g	⊕ 423 kcal ⊖ 22.3 g ⊕ 24.0 g ⊖ 26.8 g ⊖ 1.9 g

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。



14

19.8
(約cm) 厚み3.5

① 豚ヒレかつの玉子とじ風	② たらちの磯天和風あん
冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト	白菜の煮びたし/ほうれん草のおひたし/さつまいもと昆布の煮物
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 251 kcal ⊖ 9.9 g ⊕ 12.1 g ⊖ 24.6 g ⊖ 1.8 g	⊕ 236 kcal ⊖ 15.0 g ⊕ 8.4 g ⊖ 24.3 g ⊖ 1.3 g

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 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。

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。

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
12/5	天ぷら盛合せ		さわらの香草焼き		肉じゃが		天ぷら(エビ・カニカマ・ししとう・れんこん)
	白菜と鶏団子の煮物		豚のチリコンカン風炒め物		海鮮しゅうまい・玉子焼		麻婆豆腐
	春雨とミンチのカレー炒め		ポテトのコーンポタージュ風味		春雨と野菜の炒め物		こつぶあげの玉子とじ煮
	ねぎとあげの煮物		ブロッコリーとかにかまのサラダ		水菜のツナマヨ和え		ピーマンのおかかお浸し
	玉ねぎの塩麴和え				大根の旨煮		サツマイモと枝豆のサラダ
月	わかめと椎茸の佃煮						野菜とツナの炒め物
							春雨の酢の物
アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ		アレルギー 卵・乳成分・小麦・かに		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分、えび	
☎ 398 kcal ☎ 18.9 g ☎ 19.3 g ☎ 38.3 g ☎ 3.1 g		☎ 395 kcal ☎ 24.3 g ☎ 22.9 g ☎ 22.9 g ☎ 2.1 g		☎ 422 kcal ☎ 15.1 g ☎ 21.8 g ☎ 40.0 g ☎ 3.4 g		☎ 471 kcal ☎ 17.0 g ☎ 25.8 g ☎ 43.4 g ☎ 3.2 g	
12/6	ハンバーグ(おろしポン酢)		月見大葉つくね		サケの塩焼		牛すき焼き
	アサリとキャベツの生姜煮		エビカツ		牛肉コロッケ		大根のカニカマあんかけ
	炒り豆腐		もやしとツナの炒め物		白菜とあげの煮物		金平ごぼう
	ほうれん草とじゃがいものソテー		豆のごま和えサラダ		きゅうりとちくわの胡麻酢和え		カルボナーラパスタサラダ
	ひじきの白和え				玉ねぎとひじきの炒め物		炊き合わせ(高野豆腐・人参)
火	うずら豆						いんげんのごま和え
							もやしとあげのオイスターソース炒め
アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分、かに	
☎ 346 kcal ☎ 15.4 g ☎ 16.1 g ☎ 36.6 g ☎ 3.7 g		☎ 406 kcal ☎ 20.2 g ☎ 21.3 g ☎ 33.5 g ☎ 3.1 g		☎ 362 kcal ☎ 15.9 g ☎ 16.2 g ☎ 38.2 g ☎ 1.9 g		☎ 392 kcal ☎ 13.2 g ☎ 20.8 g ☎ 37.2 g ☎ 3.1 g	
12/7	サワラの西京焼		フライドチキン		豚の生姜焼		アジの照り焼き
	大豆ミートの甘辛炒め		絹ごし揚げ煮(お好み風)		エビしんじょう		れんこん鶏ミンチ煮
	大根とあげの塩麴煮		こんにやくとメンマの甘辛炒め		ポテトサラダ(ハム入)		ほうれん草のクリームスパゲティ
	もやしと人参の煮浸し		いんげんのおかかマヨ和え		昆布豆		こんにやくのどて煮風
	じゃがいものゆず風味の酢の物				切干大根の胡麻ポン酢炒め		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
水	かぼちゃの和え物						わかめの和え物
							切干大根の煮物
アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ		アレルギー 小麦・卵・乳成分	
☎ 274 kcal ☎ 17.4 g ☎ 9.1 g ☎ 31.7 g ☎ 2.1 g		☎ 452 kcal ☎ 19.7 g ☎ 27.3 g ☎ 31.9 g ☎ 3.2 g		☎ 436 kcal ☎ 17.7 g ☎ 26.4 g ☎ 31.2 g ☎ 3.1 g		☎ 402 kcal ☎ 19.6 g ☎ 13.4 g ☎ 39.9 g ☎ 2.7 g	
12/8	みそチキンカツ		イカと野菜の味噌マヨソース		アジの南蛮		豚の生姜焼き
	カニカマ玉子焼・イカ煮		鶏と大根の中華うま煮		豚肉と大根の炒め煮		ホキの磯辺フライ
	マカロニサラダ		チンゲン菜と蒲鉾の煮物		キャベツとコーンの炒め物		煮玉子
	切干大根とツナのトマト炒め		カリフラワーのマリネ		彩りマカロニ		ナスのトマトソースがけ
	チンゲン菜の和え物				こんにやくと大根菜の胡麻和え		れんこんサラダ
木	玉ねぎのおかか炒め						じゃがいもの旨煮
							パプリカのじゃこ炒め
アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分	
☎ 557 kcal ☎ 23.8 g ☎ 34.4 g ☎ 36.6 g ☎ 3.2 g		☎ 384 kcal ☎ 15.0 g ☎ 23.1 g ☎ 29.2 g ☎ 2.2 g		☎ 465 kcal ☎ 19.7 g ☎ 27.8 g ☎ 31.7 g ☎ 2.8 g		☎ 468 kcal ☎ 21.4 g ☎ 27.5 g ☎ 31.3 g ☎ 3.7 g	
12/9	ホタテとキャベツの中華炒め		4種野菜のビビンバ風		バジルチキン		ホキの香草焼き
	ぎょうざ		肉しゅうまい		炊き合わせ【すり身団子・チンゲン菜・花かまぼこ】		ミートボールの甘酢あんかけ
	炊き合わせ【ちくわ・わかめ】		春雨のうま塩炒め		ウインナーと玉ねぎの塩炒め		ちくわの煮物
	煮干しエビのバジルポテト		れんこんサラダ		枝豆とコーンの白和え		ごぼうのナムル
	三色なます				ごぼうの胡麻みそ煮		たらもサラダ
金	大根の生姜煮						さつまいものレモン煮
							ほうれん草ときのこの煮物
アレルギー 小麦・卵・エビ		アレルギー 卵・乳成分・小麦		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分	
☎ 315 kcal ☎ 15.7 g ☎ 15.2 g ☎ 29.7 g ☎ 3.4 g		☎ 466 kcal ☎ 18.3 g ☎ 30.4 g ☎ 29.0 g ☎ 2.7 g		☎ 436 kcal ☎ 19.7 g ☎ 25.8 g ☎ 31.1 g ☎ 3.5 g		☎ 470 kcal ☎ 21.8 g ☎ 20.8 g ☎ 47.2 g ☎ 3.1 g	
週平均 エネルギー 378 kcal 塩分 3.1 g		エネルギー 421 kcal 塩分 2.7 g		エネルギー 424 kcal 塩分 2.9 g		エネルギー 441 kcal 塩分 3.2 g	

ちょっとひとこと

【お弁当】豚の和風玉葱ソースはやさしい味に仕立てました。【おかず小】牛焼肉は、赤身の牛肉を使用しておりますので脂っこくなく、あっさりしております。【おかず】春雨とミンチのカレー炒めはピーマンを加え、彩りよく仕上げました。【食べごたえ】さわらにオイル調味料を絡めて焼き上げました。バジルの風味が香り、食欲をそそります。【いろいろ】天ぷらはお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

【お弁当】チャーハンは醤油ベースの味でエビのチリソースとも良く合います。【おかず】ほうれん草とじゃがいものソテーは、バターオイルを加え風味よく仕上げました。【食べごたえ】鶏つくねを大葉で包んだ、さわやかな風味が香るつくねです。卵黄風のソースをからめてお召し上がりください。【あじわい】程よく脂ののったサケを低温でじっくり焼き上げました。【いろいろ】牛すき焼きは醤油、砂糖をベースに甘辛の味に仕立てました。

【お弁当】鶏のバジル焼きはバジルの風味が食欲をそそります。【やわらか】大根のゆずあんかけは、ゆず皮を加えて爽やかな後味に仕上がっています。【おかず】大豆ミートは、低脂肪食品です。食べやすい様に甘辛い調味料で味付けしました。【食べごたえ】スパイシーな香りの、ジューシーなフライドチキンです。【いろいろ】アジの照り焼きは醤油、砂糖ベースのタレに漬け込み、じっくり焼き上げました。

【お弁当】フリの照り焼きは甘辛の味付けです。【おかず小】イワシの生姜煮は、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。【おかず】みそチキンカツの鶏肉は国産使用。赤みそを使用したみそだれを上からかけております。【食べごたえ】イカとナス、山芋を特製の味噌マヨソースで味付けし、3種類のピーマンをトッピングして彩り良く盛り付けました。【あじわい】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し上がり下さい。

【お弁当】牛のブルコギははちみつを使用しまろやかな味に仕立てました。【おかず小】肉団子のデミグラスソースは、ソースにトマトケチャップを加えて酸味をプラスし、さっぱりとした後味に仕上げております。【おかず】ぎょうざは、にんにく不使用です。【食べごたえ】野菜がたっぷりとれるビビンバ風です。ビビンバとは、味付けした肉や野菜をご飯と混ぜて食べる韓国料理です。【いろいろ】ホキの香草焼きは彩りのよい香草パン粉をのせ焼き上げました。

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、取り出して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。

