



No. 50

# コープの夕食宅配 献立表・アンケート

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。

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
12/	メルルーサのゆず塩ちゃんこ		天ぷら盛合せ		牛すき焼き煮		
	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物		大根と椎茸の煮物		オムレツ		
12	れんこんサラダ		じゃがいものゆず風味の酢の物		大根の赤しそふりかけ和え		
	もやしとあげのオイスターソース炒め		玉ねぎとひじきの炒め物		じゃがいもとインゲンの煮物		
月	ごはん						
	アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ		アレルギー 小麦・卵・乳成分		
	⊕ 447 kcal ⊖ 20.5g ⊕ 13.0g ⊖ 61.0g ⊕ 1.6g		⊕ 204 kcal ⊖ 12.5g ⊕ 8.4g ⊖ 24.4g ⊕ 1.8g		⊕ 218 kcal ⊖ 8.9g ⊕ 6.4g ⊖ 29.1g ⊕ 2.7g		
12/	ポークカレー		ビーフカレー		タラの揚げ出し		
	エビと野菜の甘酢炒め		キャベツときくらげの玉子炒め		大根とあげの塩麹煮		
13	バジルカルボナーラサラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)		ちくわの明太和え		
	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		ねぎとあげの煮物		ひじきとミンチの炒め物		
火	ごはん						
	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		
	⊕ 482 kcal ⊖ 11.9g ⊕ 13.9g ⊖ 74.9g ⊕ 2.3g		⊕ 275 kcal ⊖ 10.0g ⊕ 17.2g ⊖ 19.6g ⊕ 2.5g		⊕ 223 kcal ⊖ 13.6g ⊕ 11.8g ⊖ 15.3g ⊕ 2.1g		
12/	アジの照り焼き		白身魚(ホキ)の照り焼		豚肉のゆず味噌炒め		
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】		
14	うぐいす豆		三色なます		うずら豆		
	たらこスパゲティ		チンゲン菜と切干大根の煮物		ねぎとあげの煮物		
水	おにぎり(だしご飯・紅鮭ご飯)						
	アレルギー 小麦・乳成分		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦・卵・乳成分		
	⊕ 458 kcal ⊖ 21.2g ⊕ 11.2g ⊖ 64.6g ⊕ 2.6g		⊕ 160 kcal ⊖ 16.7g ⊕ 2.8g ⊖ 17.2g ⊕ 2.2g		⊕ 244 kcal ⊖ 11.6g ⊕ 13.0g ⊖ 20.2g ⊕ 1.3g		
12/	韓国風ピリ辛チキン		バジルチキン		イワシの生姜煮		
	ホタテのバター醤油風味炒め		野菜のコンソメ煮		豆腐のそぼろあんかけ		
15	きゅうりとカニカマの酢の物		玉ねぎのレモン風味サラダ		さつまいものさっぱりサラダ		
	たまごと野菜の炒め物		白菜とえのきの煮物		切干大根煮		
木	ごはん						
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ		アレルギー 小麦・卵		
	⊕ 557 kcal ⊖ 20.7g ⊕ 18.5g ⊖ 74.8g ⊕ 3.0g		⊕ 308 kcal ⊖ 13.9g ⊕ 19.3g ⊖ 19.1g ⊕ 2.1g		⊕ 217 kcal ⊖ 13.0g ⊕ 9.3g ⊖ 19.9g ⊕ 2.4g		
12/	ホキの香草焼き		ホタテとキャベツの中華炒め		ミンチカツ		
	豚とキャベツのごまだれかけ		春雨と高菜の炒め物		ほうれん草とハムの炒め物		
16	青のりポテトサラダ		うぐいす豆		キャロットラペ		
	ひじき煮		わかめと椎茸の佃煮		玉ねぎの塩炒め		
金	ごはん						
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・落花生		アレルギー 小麦・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分		
	⊕ 430 kcal ⊖ 21.5g ⊕ 8.9g ⊖ 63.3g ⊕ 2.1g		⊕ 225 kcal ⊖ 9.4g ⊕ 10.4g ⊖ 24.4g ⊕ 1.8g		⊕ 362 kcal ⊖ 10.7g ⊕ 22.7g ⊖ 29.5g ⊕ 2.2g		
週平均	エネルギー 475kcal 塩分 2.3g		エネルギー 234kcal 塩分 2.1g		エネルギー 253kcal 塩分 2.1g		

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。

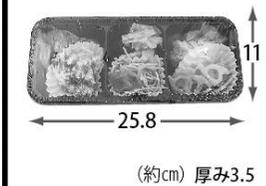


(約cm) 厚み3

① 茄子と厚揚げの肉味噌がけ めばる照り焼き/小松菜のピーナツ和え/トマトマカロニ/えのきとわかめの中華風和え物 アレルギー 小麦・乳成分・落花生 ⊕ 239kcal ⊖ 16.1g ⊕ 14.1g ⊖ 12.2g ⊕ 1.9g	② いかとたつぷり野菜の炒め煮 茄子の白味噌チーズがけ/マカロニとベーコンのクリーム和え/雑穀とひじきの白和え/鶏ほぐしと小松菜の柚子胡椒和え アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 213kcal ⊖ 10.3g ⊕ 11.1g ⊖ 17.8g ⊕ 1.7g
---	--

## 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。

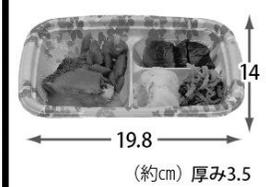


(約cm) 厚み3.5

① 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 アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 388kcal ⊖ 19.0g ⊕ 19.0g ⊖ 32.4g ⊕ 2.8g	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 アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 372kcal ⊖ 20.4g ⊕ 19.1g ⊖ 27.5g ⊕ 2.0g
--	--

## 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 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ おくらのおひたし/ほうれん草のソテー/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物 アレルギー 小麦 ⊕ 219kcal ⊖ 14.4g ⊕ 10.3g ⊖ 15.3g ⊕ 1.6g	② カレイの煮付け なすの揚げびたし/ジャーマンポテト/ほうれん草と切干大根のごましょうゆ/いんげんのおひたし アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 250kcal ⊖ 15.3g ⊕ 11.1g ⊖ 22.2g ⊕ 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

- ⓔ エネルギー
- Ⓣ たんぱく質
- Ⓛ 脂質
- Ⓒ 炭水化物
- Ⓢ 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/	肉じゃが	12	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	12	アカウオの煮つけ	12	ハンバーグ ホワイトソース
	海鮮しゅうまい		ベーコンフライ(トマト風味)		牛肉コロケ		エビ餃子・しゅうまい
	春雨の甘酢炒め		いんげんと玉子の炒め物		春雨の中華風酢の物		エリンギと玉ねぎの炒め物
	蓮根ときくらげの炒め物		野菜のマリネ		せんまい漬		キャベツの梅マヨネーズ和え
	大根のからし和え				白菜とえのきの煮物		がんといんげんの煮物
12	高菜漬				春雨の味噌風味炒め		大根とひじきの煮物
							黒豆
	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・エビ	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ	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
	309 kcal 7.9g 12.2g 41.6g 3.2g	464 kcal 17.3g 30.2g 30.8g 3.2g	301 kcal 17.3g 10.1g 34.6g 2.9g	445 kcal 15.8g 23.8g 40.7g 3.7g			
12/	サケの塩焼	13	メンチカツ(ソース付)	13	豚しゃぶ	13	ブリの煮付け
	ミンチカツ		ごぼう天と野菜みれの煮物		エビとキャベツの中華炒め		まぜそば風
	お麩の玉子とじ		ポテトのオーロラソース和え		もやしチャンプル		きんぴらこんにやく
	玉ねぎとちくわの青じそ炒め		もやしときゅうりの中華和え		きゅうりとわかめの酢の物		白菜と揚げの煮浸し
	水菜のツナマヨ和え				のり塩ポテト		中華わかめサラダ
13	昆布豆						だし巻き玉子
							じゃこおろし
	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・エビ	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	439 kcal 20.6g 22.9g 37.5g 2.4g	491 kcal 15.3g 32.8g 33.5g 2.9g	456 kcal 18.0g 34.5g 17.2g 2.4g	406 kcal 23.6g 22.0g 24.8g 3.7g			
12/	鶏のみそだれがけ	14	さばの塩焼き	14	ミックスフライ	14	鶏のハニーマスタード
	アサリと大根の生姜煮		東村山黒焼きそば		ミニハンバーグ		明石焼き
	小松菜ときこの炒め物		小松菜と油揚げの煮物		野菜のコンソメ煮		ピーマンともやしの炒め物
	じゃがいもといんげんの煮物		かぼちゃサラダ		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		いんげんのツナ和え
	お揚げのカレーナムル				蓮根とひじきの煮物		ごぼうサラダ
14	白菜とツナの煮物						ひじきとベーコンの炒め物
							ほうれん草ときこの生姜ポン酢和え
	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・エビ	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	347 kcal 25.0g 18.0g 19.7g 2.5g	414 kcal 17.8g 28.1g 21.9g 1.9g	497 kcal 15.5g 28.9g 43.8g 2.6g	449 kcal 22.6g 26.9g 27.9g 3.6g			
12/	アジの南蛮	15	チキンのクリームシチュー	15	マーボー豆腐	15	カレイの唐揚げ
	豚肉のチャプチェ		ピーマンの肉詰めフライ		アサリとチンゲン菜の炒め物		煮野菜のそぼろあんかけ
	ポテトサラダ(ハム入)		ほうれん草となめこのおひたし		マカロニサラダ		山菜の煮物
	切干大根煮		れんこんと海藻の香味サラダ		黒豆		バジルポテトサラダ
	キャベツとツナの中華風サラダ				ちくわのきんぴら		人参とツナの金平
15	玉ねぎの塩炒め						小松菜のごま和え
							ブロッコリーのわさびマヨ和え
	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	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
	418 kcal 14.9g 22.0g 40.5g 2.8g	405 kcal 18.2g 20.7g 36.3g 2.9g	471 kcal 16.1g 27.0g 40.1g 4.1g	501 kcal 18.9g 27.9g 42.4g 4.4g			
12/	豚肉のおろしポン酢がけ	16	海鮮炒め	16	ブリの照り焼	16	豚の柳川風
	海鮮ハンバーグ		肉巻の甘酢あんかけ		豚肉と小松菜の煮物		春巻き
	大根の塩煮		ナスのみぞれ和え		玉子焼		椎茸とさつま揚げの煮物
	ごぼうとひじきの炒め物		キャベツのごまマヨ和え		三色なます		卵の花
	かぼちゃサラダ				じゃがいもの梅和え		白菜とコーンの中華煮
16	こんにやくのみそ炒め						ピーマン人参スタミナ炒め
							長芋とほうれん草のナムル
	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・エビ	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	427 kcal 17.1g 22.4g 38.7g 3.1g	353 kcal 14.0g 18.5g 32.9g 2.9g	351 kcal 20.6g 18.0g 26.2g 2.9g	447 kcal 19.2g 21.1g 45.0g 4.3g			
週平均	エネルギー 388 kcal 塩分 2.8g	エネルギー 425 kcal 塩分 2.8g	エネルギー 415 kcal 塩分 3.0g	エネルギー 450 kcal 塩分 3.9g			

### ちょっとひとこと

【お弁当】メルルーサのゆず塩ちゃんこはさっぱりとした味付けで食欲をそそります。【おかず小】じゃがいものゆず風味の酢の物は、ゆずの酸味とじゃがいもの甘味がよく合ったさっぱりとしたメニューです。【おかず】肉じゃがは、牛バラ肉を使用しております。【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。柚子の香りと爽やかな味が食欲をそそります。【いろいろ】ハンバーグ ホワイトソースは季節限定メニューです。

【お弁当】ポークカレーは具材とルーをよく混ぜてお召し上がりください。【おかず小】ビーフカレーは、辛さを抑えたマイルドな味わいです。【おかず】水菜のツナマヨ和えは季節限定メニューです。【食べごたえ】ボリュームたっぷりのメンチカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。【いろいろ】ブリの煮付けは甘辛の味付けで食欲をそそります。

【お弁当】おにぎりは人気の紅鮭ご飯とだしご飯です。【やわらか】豚肉のゆず味噌炒めは、ゆずがほんのり香り食欲をそそります。付け合わせに里芋と春菊を合わせました。【おかず】お揚げのカレーナムルは、酸味をきかせて、さっぱりとしたマリネ風に仕上げました。【食べごたえ】脂がのったさばをシンプルな塩焼きにしました。【いろいろ】鶏のハニーマスタードはほんのりピリ辛の味付けで食欲をそそります。

【お弁当】韓国風ピリ唐チキンは韓国のヤンニョムチキンをイメージしたやさしい味付けです。【やわらか】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】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。【食べごたえ】鶏肉、じゃが芋、ブロッコリーが入ったクリームシチューは、秋冬の定番献立です。ご飯にも、パンにもよく合います。【いろいろ】カレイの唐揚げは人気メニューです。

【お弁当】ホキの香草焼きは香草の風味が食欲をそそります。【おかず】大根の塩煮は、鶏ガラスープを中心にしたあっさりとした味付けです。大根の甘味が引き立っています。【食べごたえ】豚肉、野菜炒めをオイスターソース入りのたれで味付けをし、いか、えび、ホタテをトッピングした、彩りの良いメニューです。【あじわい】ブリの照り焼は、新メニューです。低温でじっくりと焼き上げ、甘辛い味に仕上げました。【いろいろ】長芋とほうれん草のナムルは新メニューです。是非お召し上がりください。

- ### 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します。

