



No. 51

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/	牛のサルサソース仕立て		豚の生姜焼		アジの梅しそフライ		
	厚あげのアサリアんかけ		玉子焼		肉みそ田楽(大根)		
19	北海道小結昆布		大根の赤しそふりかけ和え		じゃがいものサラダ		
	青梗菜と人参の煮浸し		ひじき煮		白菜とえのきの煮物		
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		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ		
	⊕ 417 kcal ⊖ 12.1 g ⊕ 9.4 g ⊕ 69.8 g ⊖ 2.0 g		⊕ 247 kcal ⊖ 11.1 g ⊕ 14.6 g ⊕ 17.0 g ⊖ 2.0 g		⊕ 368 kcal ⊖ 13.0 g ⊕ 22.8 g ⊕ 27.4 g ⊖ 2.2 g		
12/	天ぷら(エビ、さつまいも、ししとう、カニカマ)		イワシフライ		牛肉の炒め物		
	豆腐入り照り焼きつくね		マカロニサラダ		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		
20	きゅうりのツナマヨネーズ和え		昆布豆		せんまい漬		
	豆と甘辛じゃこ		ほうれん草の煮浸し		ほうれん草とじゃがいものソテー		
	ごはん						
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		
	⊕ 458 kcal ⊖ 13.3 g ⊕ 10.2 g ⊕ 76.1 g ⊖ 2.4 g		⊕ 500 kcal ⊖ 13.9 g ⊕ 35.2 g ⊕ 31.2 g ⊖ 2.1 g		⊕ 284 kcal ⊖ 11.5 g ⊕ 13.4 g ⊕ 25.5 g ⊖ 2.2 g		
12/	とんかつ		鶏のソテーとレモン醤油パスタ		八宝菜		
	ねぎ焼き		もやしチャンプルー		海鮮ハンバーグ		
21	切干大根と昆布の酢の物		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え		昆布豆		
	人参ときのこの塩だれ炒め		じゃがいもといんげんの煮物		切干大根の胡麻ポン酢炒め		
	ごはん						
水	アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ		アレルギー 小麦・卵・エビ		
	⊕ 423 kcal ⊖ 10.8 g ⊕ 8.4 g ⊕ 74.5 g ⊖ 1.6 g		⊕ 343 kcal ⊖ 17.4 g ⊕ 23.1 g ⊕ 14.5 g ⊖ 2.4 g		⊕ 253 kcal ⊖ 10.9 g ⊕ 11.7 g ⊕ 27.3 g ⊖ 1.7 g		
12/	サワラの煮付け		サワラの西京焼		豚肉と小松菜の煮物		
	豆腐の肉味噌		大根とあげの煮物		ちくわといんげんの玉子とじ		
22	いんげんのツナ和え		カレー風味のかぼちゃサラダ		かぼちゃの白和え		
	ナポリタンスパゲティ		お麩と小松菜のあっさり煮		もやしと人参の塩昆布和え		
	ごはん						
木	アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦・卵・乳成分		
	⊕ 449 kcal ⊖ 22.5 g ⊕ 11.0 g ⊕ 62.1 g ⊖ 1.1 g		⊕ 228 kcal ⊖ 14.3 g ⊕ 10.7 g ⊕ 17.9 g ⊖ 1.2 g		⊕ 225 kcal ⊖ 14.2 g ⊕ 12.7 g ⊕ 13.4 g ⊖ 1.6 g		
12/	鶏の照り焼き		ハンバーグ(クリームソース)		サケのクリーム煮		
	鴨のスマーク ポテトサラダ添え		小松菜としめじのソテー		白菜とあげの煮物		
23	大根サラダ		キャロットラペ		彩りマカロニ		
	れんこんとそぼろのカレー炒め		ごぼうの甘辛炒め		豆とコーンのトマトソース煮		
	野菜ピラフ						
金	アレルギー 小麦・卵・乳成分・落花生		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分		
	⊕ 570 kcal ⊖ 22.8 g ⊕ 22.8 g ⊕ 64.3 g ⊖ 3.6 g		⊕ 336 kcal ⊖ 11.8 g ⊕ 21.0 g ⊕ 26.5 g ⊖ 2.4 g		⊕ 278 kcal ⊖ 12.2 g ⊕ 18.0 g ⊕ 16.0 g ⊖ 1.6 g		
週平均	エネルギー 463 kcal 塩分 2.1 g		エネルギー 331 kcal 塩分 2.0 g		エネルギー 282 kcal 塩分 1.9 g		

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。)

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。



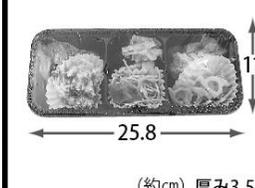
26 (約cm) 厚み3

① 牛肉の味噌煮込み	② 赤魚の更紗蒸し
あさりの卵とじ/茄子の中華胡麻醤油/白和え/牛蒡煮	鶏肉と茄子の揚げ浸し/根菜の金平/小松菜のお浸し/高野豆腐の含め煮
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦
⊕ 231 kcal ⊖ 18.5 g ⊕ 12.7 g ⊕ 10.7 g ⊖ 1.5 g	⊕ 218 kcal ⊖ 22.0 g ⊕ 8.2 g ⊕ 14.3 g ⊖ 1.7 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。



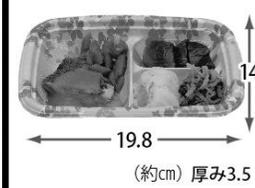
25.8 (約cm) 厚み3.5

① ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	② カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
白菜の煮びたし/玉子とじ煮/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	高野豆腐と野菜の煮物/じゃがいものおかか和え/キャベツとベーコンの炒め物/ひじきの煮物
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 372 kcal ⊖ 17.7 g ⊕ 20.2 g ⊕ 26.2 g ⊖ 1.9 g	⊕ 318 kcal ⊖ 18.9 g ⊕ 11.8 g ⊕ 40.4 g ⊖ 2.8 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。



19.8 (約cm) 厚み3.5

① 豚肉の生姜焼き	② さわらのもろみ焼き
かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物	もちふの玉子とじ/おくらのおかか和え/じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 220 kcal ⊖ 12.1 g ⊕ 9.6 g ⊕ 18.8 g ⊖ 1.5 g	⊕ 247 kcal ⊖ 16.7 g ⊕ 10.0 g ⊕ 18.4 g ⊖ 1.9 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、翌週水曜日までにご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。

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
12/19	カレイの煮つけ	天ぷら(天つゆ付)	豚バラときのこのソテー	アカウオのみりん風味焼き	豚肉とキャベツの塩レモン炒め	豚肉の高菜炒め	とんぺい焼き風
	玉子焼	がんもの煮物	炊き合わせ【さつま揚げ・チンゲン菜】	チャブチェ	ひじき煮	かぼちゃサラダ	白菜のわさびチーズマヨ
	ひじき煮	カリフラワーとツナのサラダ	ひじき煮	大根の照り焼き風煮	のり塩ポテト		オクラとなめこのさっぱり和え
	彩りマカロニ			ほうれん草とコーンの炒め物			ゆず香りこんにやく
	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 卵・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳成分	408 kcal 24.0g 20.5g 32.0g 3.1g	431 kcal 15.9g 31.2g 22.1g 2.0g	638 kcal 20.0g 46.0g 35.4g 3.3g
12/20	油淋鶏(ユーリンチー)	豚肉の焼肉風	ホタテの和風炒め	牛焼肉	すり身団子煮	梅とひじきの豆腐カツ	ねぎ焼き
	大根と椎茸の煮物	人参とひき肉の金平	大根とあげの煮物	かぼちゃのじゃこ煮	こんにやくと大根菜の胡麻和え	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え	しそポテトサラダ
	玉ねぎのレモン風味サラダ		うぐいす豆	しめじとれんこんの梅和え	もやしと人参の塩昆布和え		ナスの生姜醤油和え
			こんにやくのみそ炒め	炊き合わせ(高野豆腐・ふき)			コーヒー甘煮豆
	アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 卵・小麦・かに	アレルギー 小麦・卵・エビ	アレルギー 小麦・卵・乳成分	389 kcal 19.6g 20.9g 33.9g 3.3g	433 kcal 16.8g 26.0g 32.8g 3.6g	337 kcal 15.4g 16.3g 33.7g 2.6g
12/21	八宝菜	鶏のくわ焼き	豆腐ハンバーグ(おろしソース)	エビのクリームコロッケ	鶏団子のトマトソース	たこ団子揚げ	豚の香味だれがけ
	炊き合わせ【がんも・スナップえんどう】	れんこんの中華炒め煮	エビぎょうざ・カニカマ玉子焼	切干大根煮	ひじきとミンチの炒め物	大根サラダ	パジルカルボナーラサラダ
	じゃがいものサラダ		春雨と高菜の炒め物	ブロccoliのカニカマあんかけ	黒豆		ツナとごぼうのきんぴら
			チンゲン菜の和え物	わかめとなめこの和え物			いわげんのマヨサラダ
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー 卵・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・えび・かに	446 kcal 19.9g 24.9g 36.9g 2.7g	408 kcal 21.9g 25.2g 23.0g 3.0g	385 kcal 17.3g 15.2g 44.2g 4.3g
12/22	ハッシュドビーフ	さわらのごま醤油焼き	イワシの竜田揚げ	サバの煮付け	アサリとチンゲン菜の炒め物	ビーフシチューコロッケ	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物
	炊き合わせ【玉子・わかめ】	かぼちゃの煮物	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	炊き合わせ(がんも・椎茸)	白菜と椎茸の旨煮	豆サラダ	ふんわり蒸しゆず風味
	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		大根の赤しそふりかけ和え	さつまいもと大豆の甘辛煮	ちくわとこんにやくの炒め物		小松菜と揚げのお浸し
			かぼちゃの和え物	もやしの梅おかか和え			白菜の酢の物
	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	318 kcal 11.3g 17.0g 30.8g 3.3g	402 kcal 21.1g 22.0g 29.6g 1.5g	303 kcal 14.5g 11.8g 34.8g 3.0g
12/23	タラのレモンクリーミーソース	ロースカツのトマトソース	ビーフストロガノフ	鶏の照り焼き	ウインナーと玉ねぎの塩炒め	ブロccoliとエビの炒め物	鴨のスモーク ポテトサラダ添え
	野菜のコンソメ煮	ポテトの粒マスタードマヨ和え	エビと野菜の塩炒め	ツナとくわいのハニーマスタード炒め	ほうれん草とじゃがいものソテー	きのこのマリネ	卵の花ひじき和え
	彩り野菜のマリネ		オムレツ	彩り野菜のマリネ	彩り野菜のマリネ		チンゲン菜とあげの煮浸し
	プチケーキ		ロールケーキ	ロールケーキ			れんこんサラダ
	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	396 kcal 14.7g 22.7g 34.1g 3.2g	429 kcal 16.5g 22.2g 41.2g 2.5g	375 kcal 12.0g 22.6g 30.5g 2.2g
週平均	エネルギー 391 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 421 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 408 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 472 kcal 塩分 3.5 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】牛のサルサソース仕立ては酸味の効いたソースが食欲をそそります。【やわらか】アジの梅しそフライは、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】豚肉とキャベツの塩レモン炒めは、レモンの風味がほんのり香る、爽やかな後味の炒め物です。【食べごたえ】かき揚げ、エビ天、れんこん天を盛り合わせました。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【いろいろ】アカウオのみりん風味焼きはみりんの風味が食欲をそそります。

【お弁当】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。【おかず小】イワシフライ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。【やわらか】牛肉の炒め物は、あっさりとした中華系の味つけです。【おかず】油淋鶏(ユーリンチー)は、揚げた鶏肉に、ゴマ油が香る中華だれをかけております。【食べごたえ】焼肉のたれで味付けした豚肉を、たっぷりの野菜と一緒に盛り付けました。【いろいろ】牛焼肉は人気メニューです。

【おかず小】鶏のソテーとレモン醤油パスタは、一口大の鶏肉をほんのりレモン味で焼き上げております。添え物のパスタもレモン醤油味でさっぱりとした味つけです。【おかず】八宝菜は、素材の味をいかす為、あっさりとした塩ベースの味つけにしています。【食べごたえ】くわ焼きとは肉をたれにつけて焼く料理のことで、農作業の合間に鉄(くわ)の上で焼いたことが始まりとも言われています。【いろいろ】エビのクリームコロッケはレンジすると中のクリームがとろけます。

【お弁当】サワラの煮付けは醤油、砂糖をベースにやさしい味に仕立てました。【おかず】ハッシュドビーフは、トマトの酸味をいかした、さっぱりとした味つけです。【食べごたえ】さわらを和風のごま醤油の味付けで焼き上げました。本日は冬至の日のため、かぼちゃの煮物を入れました。【あじわい】イワシの竜田揚げは、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。【いろいろ】サバの煮付けは脂ののったサバを煮付けやさしい味に仕立てました。

【お弁当】プチチョコケーキはレンジすると中のチョコがとろけます。【おかず】タラのレモンクリーミーソースは、揚げたタラにレモンの風味が爽やかな、クリーミーソースをかけています。【食べごたえ】柔らかいロースカツに、トマトソースをかけました。【あじわい】ビーフストロガノフは、酸味を抑えてマイルドな後味に仕上げました。【いろいろ】鴨のスモーク ポテトサラダ添えはクリスマス限定メニューです。

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。

