



No. 13

# 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 524円(税込)		やわらかコース 574円(税込)	
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
3/	鶏のトマトソースがけ		豚しゃぶ		ミックスフライ		
	かにのふわふわ豆腐		もやしチャンプルー		大根と大根菜の煮物		
27	いんげんのツナ和え		チンゲン菜の和え物		ちくわのレモンマヨ和え		
	こつぶあげのすき焼き風煮		玉ねぎとひじきの炒め物		ひじきとミンチの炒め物		
	ご飯						
月	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに		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・乳成分・エビ
	⊕ 543 kcal ⊖ 23.0g ⊕ 20.5g ⊖ 62.7g ⊕ 2.2g		⊕ 286 kcal ⊖ 12.5g ⊕ 21.8g ⊖ 9.1g ⊕ 1.6g		⊕ 368 kcal ⊖ 8.8g ⊕ 25.8g ⊖ 24.7g ⊕ 1.6g		
3/	ブリの塩麹焼き		エビチリ		豚肉と大根の炒め煮		
	豚のオイスターソース炒め		春雨の中華風酢の物		かにのふわふわ豆腐		
28	金時豆		彩りマカロニ		玉ねぎのレモン風味サラダ		
	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め		のり塩ポテト		ほうれん草の煮浸し		
	ご飯						
火	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・カニ		
	⊕ 514 kcal ⊖ 24.3g ⊕ 15.4g ⊖ 65.6g ⊕ 1.4g		⊕ 322 kcal ⊖ 9.2g ⊕ 18.0g ⊖ 30.8g ⊕ 2.1g		⊕ 236 kcal ⊖ 11.3g ⊕ 12.6g ⊖ 16.0g ⊕ 2.0g		
3/	牛と玉葱の甘辛炒め		デミグラスハンバーグ		サワラの照り焼		
	アサリとニラの中華炒め		野菜のコンソメ煮		大根のゆずあんかけ		
29	もずくときゅうりの酢の物		ちくわのマヨ和え(青さ)		かぼちゃサラダ		
	切干大根とひじきの煮物		ほうれん草と人参のお浸し		わかめと椎茸の佃煮		
	おにぎり(五目ご飯・梅おかかご飯)						
水	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・カニ		
	⊕ 427 kcal ⊖ 17.0g ⊕ 10.6g ⊖ 63.3g ⊕ 3.9g		⊕ 291 kcal ⊖ 12.1g ⊕ 15.1g ⊖ 27.1g ⊕ 2.0g		⊕ 242 kcal ⊖ 16.0g ⊕ 10.5g ⊖ 21.7g ⊕ 2.4g		
3/	白身魚(メルルーサ)の照り焼き		アジの塩焼		豆腐ハンバーグ		
	きのこ麻婆		大根とあげの煮物		小松菜とあげの玉子とじ		
30	ピーマンとツナの和え物		玉ねぎのレモン風味サラダ		黒豆		
	ほうれん草とベーコンの中華煮		お麩と小松菜のあっさり煮		玉ねぎとひじきの炒め物		
	ご飯						
木	アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦・卵・エビ		
	⊕ 365 kcal ⊖ 18.8g ⊕ 5.8g ⊖ 58.1g ⊕ 1.4g		⊕ 203 kcal ⊖ 23.0g ⊕ 8.4g ⊖ 9.5g ⊕ 2.1g		⊕ 246 kcal ⊖ 13.0g ⊕ 8.7g ⊖ 29.6g ⊕ 2.3g		
3/	豚の梅風味炒め		チキントマトカレー		アカウオの煮つけ		
	厚あげのカニカマあんかけ		ポテトサラダ(ハム入)		焼売		
31	枝豆ポテトサラダ		うぐいす豆		じゃがいものサラダ		
	ごぼうとちくわのおかか煮		椎茸のレモンソテー		白菜とえのきの煮物		
	ご飯						
金	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ		
	⊕ 427 kcal ⊖ 15.6g ⊕ 9.2g ⊖ 66.6g ⊕ 1.9g		⊕ 368 kcal ⊖ 17.5g ⊕ 21.4g ⊖ 25.2g ⊕ 2.1g		⊕ 186 kcal ⊖ 13.2g ⊕ 6.7g ⊖ 18.1g ⊕ 1.4g		
週平均	エネルギー 455 kcal 塩分 2.2g		エネルギー 294 kcal 塩分 2.0g		エネルギー 256 kcal 塩分 1.9g		

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。

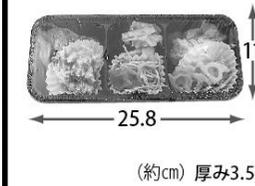


(約cm) 厚み3

① 牛肉の味噌煮込み	② 赤魚の地中海風レモンソース
あさりの卵とじ/茄子の中華胡麻醤油/白和え/牛蒡煮	鶏肉の唐揚げ/小松菜と油揚げのお浸し/豆腐の卵あんかけ/ひじきと人参の炒め煮
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 231 kcal ⊖ 18.5g ⊕ 12.7g ⊖ 10.7g ⊕ 1.5g	⊕ 212 kcal ⊖ 21.0g ⊕ 11.2g ⊖ 6.8g ⊕ 1.2g

## 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、塩分控えめ。

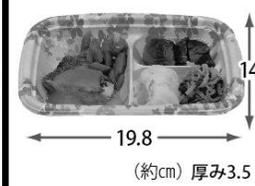


(約cm) 厚み3.5

① さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き	② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
大根の胡麻ソース/おくらのおかか和え/玉子とじ煮/小松菜のポン酢和え	さつまいもと人参のそぼろ和え/彩り玉子炒め/れんこんの金平/揚げと昆布の煮物
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
⊕ 392 kcal ⊖ 18.0g ⊕ 21.6g ⊖ 29.4g ⊕ 2.6g	⊕ 387 kcal ⊖ 22.0g ⊕ 19.4g ⊖ 28.1g ⊕ 2.4g

## 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 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 ⊖ 9.9g ⊕ 12.1g ⊖ 24.6g ⊕ 1.8g	⊕ 236 kcal ⊖ 15.0g ⊕ 8.4g ⊖ 24.3g ⊕ 1.3g

### 注文について

- 週に2日まで、休めます。
- 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 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

- 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。
- アレルギーは特定7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)です。
- 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 704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
3/27	牛すき焼き	3/27	あじの塩焼き	3/27	肉じゃが	3/27	ブリの照り焼き
	干しエビのニラ玉炒め		鶏のチリコンカン風炒め物		海鮮ハンバーグ		かぼちゃコロッケ
	野菜とツナの炒め物		ほうれん草とひき肉の和え物		春雨と野菜の炒め物		チンゲン菜と人参のお浸し
	カルボナーラパスタサラダ		千切りポテトサラダ		水菜のツナマヨ和え		れんこんのごま煮
	さつまいものレモン煮				蓮根ときくらげの炒め物		タラモサラダ
大根とじゃこのポン酢和え			玉ねぎとベーコンの炒め物				
							麻婆春雨
							わかめの煮物
アレルギー	小麦、卵、乳成分、えび	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
	434 kcal 14.6g 32.1g 23.0g 1.9g		362 kcal 24.9g 18.1g 25.1g 2.3g		368 kcal 11.0g 19.7g 36.1g 2.6g		546 kcal 18.9g 32.2g 40.9g 2.7g
3/28	サワラの塩麴焼き	3/28	野菜入りマーボー豆腐	3/28	メヌケの煮つけ	3/28	豚ときのこのスタミナ焼き
	豆腐入りつくねのきのこソースがけ		ピーマンの肉詰めフライ		ササミフライ		キャベツとアサリの炒め物
	コーン入りさつまあげの煮物		れんこんのごま炒め		小松菜とあげの煮物		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め
	ほうれん草と人参のごま和え		人参とツナのサラダ		かぼちゃサラダ		こつぶあげの玉子とじ煮
	里芋の味噌がけ				わかめと椎茸の佃煮		もやしとツナの中華煮
もやしとわかめの酢の物			チンジャオこんにやく				
							おろしなめたけ
							ごぼうのナムル
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	367 kcal 20.1g 20.8g 23.7g 1.9g		510 kcal 14.2g 33.3g 37.8g 2.9g		394 kcal 25.1g 15.6g 37.9g 2.4g		380 kcal 22.7g 21.2g 27.5g 3.3g
3/29	豚とキャベツのごまだれがけ	3/29	鶏肉の山椒焼き	3/29	豚バラの青じそ炒め	3/29	ホキのトマトソースがけ
	サーモンフライ		エビと玉子の中華炒め		炊き合わせ【すり身団子・ほうれん草・花かまぼこ】		ジャージャー麺風
	ひじきとベーコンの炒め物		小松菜と油揚げの煮物		カツオ節と切干大根のだしとじ		さつまあげとさつまいもの煮物
	青のりポテトサラダ		細切りごぼうサラダ		枝豆とコーンの白和え		豆と甘辛じゃこ
	ふろふき大根				ごぼうの胡麻みそ煮		菜の花とささみのマヨ和え
菜の花の白だし和え			オクラの梅和え				
			麩の煮物				
			生姜昆布				
アレルギー	小麦、卵、乳成分、落花生	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	443 kcal 12.8g 31.4g 24.7g 2.9g		454 kcal 25.0g 27.9g 26.0g 2.3g		388 kcal 17.2g 24.5g 24.5g 3.5g		403 kcal 20.6g 19.1g 36.3g 3.9g
3/30	ホキの酢味噌風	3/30	豚肉の焼肉風	3/30	タラのレモンクリーミーソース	3/30	チキン南蛮
	ナスの肉そぼろ		ハムカツ		合鴨スモーク		もやしと玉子のカニカマあんかけ
	さつまあげと人参の炒め煮		こんにやくとメンマの甘辛炒め		大根と大根菜の煮物		切干大根煮
	長芋とほうれん草のナムル		蒸し鶏のオレンジ風味マリネ		きゅうりとちくわの胡麻酢和え		ナスの揚げ浸し
	麩の煮物				じゃがいものトマトソース煮		炊き合わせ(高野豆腐・人参)
うぐいす豆			玉ねぎとツナの中華和え				
			ひじきのマヨ和え				
			なめことほうれん草のお浸し				
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	アレルギー	小麦、卵、乳成分、かに
	423 kcal 17.6g 15.8g 42.4g 2.6g		385 kcal 17.9g 19.7g 33.9g 3.8g		308 kcal 15.6g 14.9g 27.6g 2.6g		533 kcal 16.2g 30.3g 42.2g 3.2g
3/31	鶏ときのこのバター醤油風味炒め	3/31	赤魚の甘酢あんかけ	3/31	根菜入鶏つくねバーグ	3/31	白身魚(メルルーサ)のゆず塩ちゃんこ
	豆腐とカニカマの玉子とじ		豚肉の生姜炒め		エビと野菜の塩炒め		豚と野菜の炒め物
	ナポリタンスパゲティ		カリフラワーの柚子胡椒和え		マカロニサラダ		筍の土佐煮
	いんげんのツナ和え		しろ菜とかにかまの和風マヨ和え		黒豆		明太マカロニサラダ
	金平ごぼう				切干大根煮		れんこんとわかめのシーザー和え
白菜の酢の物			じゃがいものそぼろ煮				
			枝豆と昆布の白和え				
			椎茸の旨煮				
アレルギー	小麦、卵、乳成分、かに	アレルギー	卵・小麦・かに	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	455 kcal 21.8g 29.7g 24.1g 3.1g		391 kcal 24.8g 21.4g 24.6g 2.3g		371 kcal 14.8g 19.1g 34.9g 3.3g		426 kcal 22.9g 23.4g 29.2g 3.4g
週平均	エネルギー 424 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 420 kcal 塩分 2.7 g	エネルギー 366 kcal 塩分 2.9 g	エネルギー 458 kcal 塩分 3.3 g			

### ちょっとひとこと

【お弁当】鶏のトマトソースがけはトマトの酸味とうま味が鶏肉とよく合います。【おかず】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。【食べごたえ】あじをシンプルな塩焼きにしました。ごはんのおかずにはぴったりのメニューです。【あじわい】海鮮ハンバーグは、魚のすり身を中心に、わかめなどの海藻などを使用しております。【いろいろ】ブリの照り焼きは甘辛の味付けで食欲をそそります。

【お弁当】ブリの塩麴焼きはやさしい味付けに仕立てました。【おかず】サワラの塩麴焼きは塩麴のうまみが食欲をそそります。【食べごたえ】なす、たけのこが入った、食べごたえのあるマーボー豆腐です。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース専用メニューです。白身のクセの無い魚です。【いろいろ】豚ときのこのスタミナ焼きは人気メニューです。

【お弁当】おにぎりは人気メニューです。【おかず】菜の花の白だし和えは季節限定メニューです。【食べごたえ】粉山椒を加えた調味液に鶏肉を漬け込み、ピリッと感じる山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、あじわいコース専用メニューです。青じそが香る、さっぱりとした炒め物です。【いろいろ】菜の花とささみのマヨ和えは季節限定メニューです。

【お弁当】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは甘辛の味付けでご飯が進みます。【やわらか】豆腐ハンバーグは、国産大豆使用。あっさりとして、優しい味わいです。【おかず】ホキの酢味噌風は揚げたホキにやさしい酢味噌をかけた新メニューです。【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】チキン南蛮は王道の人気メニューです。

【お弁当】豚の梅風味炒めは梅の風味が食欲をそそります。【おかず小】チキントマトカレーは、数種のスパイスが香るカレーです。トマトがコクと旨味を出しています。【おかず】鶏ときのこのバター醤油風味炒めはバター醤油の風味が食欲をそそります。【食べごたえ】赤魚を油で揚げ、ほどよい酸味の甘酢あんをかけました。【いろいろ】筍の土佐煮は季節限定メニューです。筍の風味をお楽しみください。

- ### 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。

