



No.

15

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 524円(税込)		やわらかコース 574円(税込)		カロリーサポートコース 574円(税込)		
評価	献立名		評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	
4/10月		※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。 (おかずの量も同じです。) 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。		肉じゃが		サケの塩焼		銀ひらすのみりん風味焼き	
				春雨の甘酢炒め		お麴の玉子とじ		かぼちゃの煮物	
				枝豆とコーンのツナマヨサラダ		ちくわの明太和え		東村山黒焼きそば	
				わかめと椎茸の佃煮		ひじき煮		ひじきとくわいのサラダ	
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 卵・小麦		
Ⓜ 558 kcal Ⓜ 16.7 g Ⓜ 20.2 g Ⓜ 74.6 g Ⓜ 2.9 g			Ⓜ 221 kcal Ⓜ 5.7 g Ⓜ 9.7 g Ⓜ 28.2 g Ⓜ 1.8 g		Ⓜ 191 kcal Ⓜ 12.6 g Ⓜ 10.4 g Ⓜ 12.0 g Ⓜ 1.1 g		Ⓜ 225 kcal Ⓜ 12.4 g Ⓜ 10.3 g Ⓜ 20.6 g Ⓜ 1.8 g		
4/11火					ミックスフライ		豚肉と小松菜の煮物		おでん
					白菜とあげの煮物		ミンチカツ		ハムカツ
					昆布豆		うずら豆		根菜の甘酢炒め
					切干大根とツナのトマト炒め		あげと昆布の煮物		うの花サラダ
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・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦		
Ⓜ 587 kcal Ⓜ 20.2 g Ⓜ 27.1 g Ⓜ 61.9 g Ⓜ 1.2 g			Ⓜ 387 kcal Ⓜ 13.7 g Ⓜ 24.6 g Ⓜ 28.1 g Ⓜ 1.6 g		Ⓜ 350 kcal Ⓜ 15.3 g Ⓜ 21.0 g Ⓜ 24.4 g Ⓜ 1.6 g		Ⓜ 274 kcal Ⓜ 10.1 g Ⓜ 15.2 g Ⓜ 24.2 g Ⓜ 2.4 g		
4/12水					豚焼肉		サバの味噌煮		ハニーマスタードチキン
				お麴の玉子とじ		大根とあげの煮物		イカフリッター(青さ風味)	
				ポテトサラダ		せんまい漬		しろ菜の煮びたし	
				大根の生姜煮		のり塩ポテト		マカロニサラダ	
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		アレルギー 卵・乳成分・小麦			
Ⓜ 564 kcal Ⓜ 24.8 g Ⓜ 19.6 g Ⓜ 68.9 g Ⓜ 2.8 g		Ⓜ 250 kcal Ⓜ 11.9 g Ⓜ 15.7 g Ⓜ 14.5 g Ⓜ 1.6 g		Ⓜ 245 kcal Ⓜ 11.0 g Ⓜ 14.5 g Ⓜ 17.8 g Ⓜ 1.6 g		Ⓜ 262 kcal Ⓜ 13.9 g Ⓜ 13.1 g Ⓜ 22.0 g Ⓜ 1.9 g			
4/13木				ホタテとキャベツの中華炒め		肉団子のデミグラスソース		味噌ヒレカツ	
				ぎょうざ		野菜のコンソメ煮		エビと玉子の中華炒め	
				ちくわのレモンマヨ和え		彩りマカロニ		ブロッコリーとかにかまのスープ煮	
				じゃがいもとミンチのカレー煮		さつまいもマッシュポテト風		ピーマンの昆布和え	
アレルギー 小麦・卵・乳成分、えび		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・小麦・えび・かに			
Ⓜ 469 kcal Ⓜ 11.4 g Ⓜ 13.8 g Ⓜ 73.1 g Ⓜ 1.0 g		Ⓜ 268 kcal Ⓜ 10.2 g Ⓜ 16.5 g Ⓜ 19.8 g Ⓜ 1.7 g		Ⓜ 317 kcal Ⓜ 7.8 g Ⓜ 16.1 g Ⓜ 35.6 g Ⓜ 2.3 g		Ⓜ 276 kcal Ⓜ 11.9 g Ⓜ 13.0 g Ⓜ 28.2 g Ⓜ 2.1 g			
4/14金				油淋鶏(ユーリンチー)		タラの揚げ出し		豆腐ハンバーグ	
				豆腐サラダ		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】		山形芋煮風	
				かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		ゆず大根		キャベツとあさりの炒め物	
				ごぼうとひじきの炒め物		お麴と小松菜のあっさり煮		人参サラダ	
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・エビ		アレルギー 乳成分・小麦			
Ⓜ 418 kcal Ⓜ 12.0 g Ⓜ 10.2 g Ⓜ 67.7 g Ⓜ 1.9 g		Ⓜ 336 kcal Ⓜ 15.9 g Ⓜ 17.3 g Ⓜ 27.8 g Ⓜ 2.4 g		Ⓜ 189 kcal Ⓜ 11.7 g Ⓜ 8.2 g Ⓜ 17.7 g Ⓜ 2.0 g		Ⓜ 245 kcal Ⓜ 8.4 g Ⓜ 12.7 g Ⓜ 23.6 g Ⓜ 2.0 g			
週平均 エネルギー 519 kcal 塩分 2.0 g		エネルギー 292 kcal 塩分 1.8 g		エネルギー 258 kcal 塩分 1.7 g		エネルギー 256 kcal 塩分 2.0 g			

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。1食当たり20品目前後の食材を使用。	
① 和風ハンバーグ	② 鰯の胡麻味噌だれ
赤魚のソテー/木耳と卵の中華炒め/揚げ出しのそばろあん/ブロッコリーの胡麻和え	
豚肉のおろしポン酢/野菜のけんちん煮/小松菜と油揚げのお浸し/金平牛蒡麻和え	
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦
Ⓜ 296 kcal Ⓜ 17.7 g Ⓜ 2.0 g	Ⓜ 244 kcal Ⓜ 16.6 g Ⓜ 2.1 g
冷凍おかずBセット 2食 1,280円(税込) 1食当640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。	
① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	② 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぼん酢和え	
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	
アレルギー 小麦・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分・卵
Ⓜ 357 kcal Ⓜ 18.6 g Ⓜ 2.6 g	Ⓜ 315 kcal Ⓜ 17.1 g Ⓜ 1.8 g
冷凍おかずCセット 2食 1,130円(税込) 1食当565円(税込)	
少量なので低価格。やわらかく料理しています。	
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 Ⓜ 1.5 g	Ⓜ 247 kcal Ⓜ 16.7 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いたします。

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。目安としてお考えください。
- ③ アレルゲンは特定7品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに)です。
- ④ アレルゲン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。

「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。

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
4/10	豚と玉ねぎのケチャップ炒め		クリーミコロッケ(かに風味)		豚角煮・焼売		エビのチリソース添え
	エビとチンゲン菜の炒め物		豚肉とれんこんの炒め物		アサリと大根の生姜煮		豆腐入り照り焼きつくね
	ナスのおろし煮		糸こんにゃくのたらこ炒め		炒り豆腐		チンゲン菜とあげの煮浸し
	切干大根の柚子胡椒マヨ和え		ブロッコリーのタルタルサラダ		うぐいす豆		れんこんナムル
	きのこ人参の炒め物				チンゲン菜のお浸し		さつまいもサラダ
	きゅうりとカニカマの酢の物						ピーマンのじゃこ炒め
							人参ときのこの塩だれ炒め
							ゆず香りこんにゃく
	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび,かに ⊕ 403 kcal ⊖ 16.9 g ⊕ 20.6 g ⊕ 31.0 g ⊕ 3.5 g		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに ⊕ 507 kcal ⊖ 12.4 g ⊕ 35.6 g ⊕ 34.3 g ⊕ 2.1 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 347 kcal ⊖ 19.8 g ⊕ 15.1 g ⊕ 32.3 g ⊕ 2.8 g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび ⊕ 420 kcal ⊖ 13.8 g ⊕ 23.8 g ⊕ 36.8 g ⊕ 3.6 g
4/11	アカウオのみりん風味焼き		デミソースハンバーグ		アカウオのクリーミーソース		チーズハンバーグ
	コロッケ		すり身天煮		鶏団子のトマトソース		はもしんじょ
	れんこんとそぼろのカレー炒め		にらと玉子の炒め物		野菜のコンソメ煮		細切昆布煮
	白菜のわさびチーズマヨ		野菜のピクルス		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		ツナのゴマだれサラダ
	ほうれん草のからし和え				ねぎとあげの煮物		卵の花とひじきの和え物
	オクラとわかめの青じそ和え						炊き合わせ(椎茸・さつまいも)
							ブロッコリーのカニカマあん
							春雨の酢の物
	アレルギー 小麦,卵,乳成分,落花生,かに ⊕ 377 kcal ⊖ 16.5 g ⊕ 24.1 g ⊕ 23.2 g ⊕ 2.8 g		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび ⊕ 383 kcal ⊖ 17.5 g ⊕ 23.6 g ⊕ 25.3 g ⊕ 3.2 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 338 kcal ⊖ 19.8 g ⊕ 14.7 g ⊕ 30.6 g ⊕ 2.6 g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,落花生,かに ⊕ 462 kcal ⊖ 17.1 g ⊕ 24.3 g ⊕ 42.5 g ⊕ 4.2 g
4/12	牛とこんにゃくの甘辛炒め		さばの梅煮		焼き鳥		アジの幽庵焼き
	キャベツとアサリの炒め物		鶏肉の八幡巻き		玉子のカニカマあんかけ		麻婆豆腐
	ミートスパゲティ		平春雨と野菜の炒め物		春雨とミンチのカレー炒め		大根とほうれん草の中華煮
	さつまいもと枝豆のサラダ		枝豆とツナのサラダ		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え		ナスのトマトソースがけ
	ブロッコリーのおかか和え				ひじき煮		白菜ときくらげのさっぱり和え
	きのこの生姜和え						いんげんのごま和え
							ごぼうのナムル
							わかめの和え物
	アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 365 kcal ⊖ 19.8 g ⊕ 25.1 g ⊕ 27.6 g ⊕ 2.6 g		アレルギー 卵・乳成分・小麦 ⊕ 462 kcal ⊖ 23.2 g ⊕ 30.9 g ⊕ 22.6 g ⊕ 3.3 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ ⊕ 404 kcal ⊖ 22.6 g ⊕ 24.5 g ⊕ 21.5 g ⊕ 2.6 g		アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 406 kcal ⊖ 21.0 g ⊕ 19.8 g ⊕ 33.8 g ⊕ 3.9 g
4/13	ホキの野菜あんかけ		牛すき煮		天ぷら盛合せ		とんかつ
	豆腐の肉味噌		白はんぺんフライ		牛ごぼう		干しエビのニラ玉炒め
	山菜ごぼう		小松菜とウインナーの炒め物		炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】		厚あげとピーマンのスタミナ炒め
	菜の花の胡麻和え		もやしと根菜のサラダ		ゆず大根		エリンギの塩ちゃんこ炒め
	白菜とコーンの中華煮				白菜とえのきの煮物		ポテトサラダ
	もずくの酢の物						きんぴらこんにゃく
							カルボナーラパスタサラダ
							コーヒー甘煮豆
	アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 417 kcal ⊖ 18.8 g ⊕ 13.3 g ⊕ 47.9 g ⊕ 3.0 g		アレルギー 卵・小麦 ⊕ 407 kcal ⊖ 12.6 g ⊕ 27.8 g ⊕ 26.9 g ⊕ 1.6 g		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ ⊕ 346 kcal ⊖ 15.9 g ⊕ 18.3 g ⊕ 29.4 g ⊕ 2.8 g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび ⊕ 549 kcal ⊖ 14.4 g ⊕ 37.5 g ⊕ 39.0 g ⊕ 3.5 g
4/14	鶏肉のトマトソースがけ		エビのチリ玉子ソース		デミグラスハンバーグ		白身魚(メルルーサ)の照り焼き
	しゅうまいのカニカマあんかけ		鶏とごぼうの炒め物		エビとキャベツの中華炒め		黒酢肉団子
	玉ねぎとベーコンの炒め物		チンゲン菜と竹輪の和え物		小松菜としめじのソテー		たらこスパゲティ
	タラモサラダ		ひじきとくわいのサラダ		キャロットラペ		白菜のわさびチーズマヨ
	人参とさつま揚げの金平				大根のあっさり煮		ほうれん草とコーンの炒め物
	花福豆						ささみとわかめの中華風和え物
							ふきと大根の味噌がけ
							高菜
	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび,かに ⊕ 517 kcal ⊖ 22.9 g ⊕ 32.0 g ⊕ 32.1 g ⊕ 3.5 g		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび ⊕ 367 kcal ⊖ 16.4 g ⊕ 17.5 g ⊕ 35.7 g ⊕ 3.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ ⊕ 360 kcal ⊖ 16.2 g ⊕ 20.3 g ⊕ 30.2 g ⊕ 2.7 g		アレルギー 小麦,卵,乳成分 ⊕ 462 kcal ⊖ 23.6 g ⊕ 18.8 g ⊕ 48.6 g ⊕ 4.9 g
週平均 エネルギー 416 kcal 塩分 3.1 g		エネルギー 425 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 359 kcal 塩分 2.7 g		エネルギー 460 kcal 塩分 4.0 g	

ちょっとひとこと

【お弁当】チーズハンバーグは温めるとチーズがとろけます。【カロリーサポート】まろやかなみりんの風味を感じられます。【おかず】豚と玉ねぎのケチャップ炒めは豚とケチャップがよく合います。【食べごたえ】口どけなめらかなコロッケで、かにの風味も感じられます。【あじわい】豚角煮は、御飯によく合う甘辛い味つけです。【いろいろ】エビのチリソース添えは人気メニューです。

【やわらか】豚肉と小松菜の煮物は、だしをきかせた味つけで少しとろみをつけております。【カロリーサポート】5種類の具材を盛り合わせました。具材の下にはゼラチンで固めただしが入っているので、レンジで温めてお召し上がりください。【おかず】アカウオのみりん風味焼きは甘めの味付けに仕立てています。【食べごたえ】ボリュームたっぷりのハンバーグに、コクのあるデミグラスソースをかけました。【いろいろ】チーズハンバーグは温めるとチーズがとろけます。

【お弁当12色ごはん(おほろ)は春らしい色合いの新メニューです。【やわらか】サバの味噌煮は、白みそを使用し甘辛く仕上げております。【カロリーサポート】下味をつけた鶏肉を焼き上げ、はちみつの甘味とマスタードの酸味、辛味をバランスよく合わせたソースをかけました。【おかず】牛とこんにゃくの甘辛炒めは癖になる味付けです。【食べごたえ】レンジで温めると、さばの下ゼラチンが溶けて煮汁になります。さばと相性の良い梅と一緒に召し上がりください。

【お弁当】ミックスフライはお好みでタルタルソースをつけてお召し上がりください。【やわらか】さつまいものマッシュポテト風は、新メニューです。バターをきかせ、ほんのりとした甘味に仕上げています。【カロリーサポート】コクのある味噌だれが食欲をそそります。【おかず】ホキの野菜あんかけはだしを効かせたあんが食欲をそそります。【食べごたえ】甘味のある牛すき焼き風の煮物です。ご飯がすすむ一品です。【いろいろ】とんかつは人気メニューです。お好みでとんかつソースをかけてお召し上がりください。

【おかず小】豆腐サラダは、青じそ風味のドレッシングで和えた野菜をのせてさっぱりとした味つけにしております。【カロリーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグに、相性の良い和風あんをかけました。【おかず】鶏肉のトマトソースがけは鶏とトマトソースがよく合います。【食べごたえ】エビのフリッターに、まろやかな味わいの玉子を混ぜたチリソースをかけました。【いろいろ】白身魚(メルルーサ)の照り焼きは醤油と砂糖ベースのたれに漬け込みました。

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した。

★空箱と一緒に
ご提出をお願いいたします。

