



No.

39

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	評価	献立名
9/25	肉じゃが		肉じゃが		肉じゃが		煮サバ		たららの青しそ風味焼き
	しゅうまいのカニカマあんかけ		ぎょうざ		ぎょうざ		炒り豆腐		鶏と野菜の玉子とじ
	ひじきと根菜のサラダ		きゅうりとわかめの酢の物		きゅうりとわかめの酢の物		ちくわの明太和え		もやしとにらの炒め物
	もやしとツナの中煮		ひじき煮		ひじき煮		ひじき煮		キャベツとチーズのサラダ
	ご飯								
9/26	アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび、かに		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦
	476 kcal 14.2 g 18.2 g 64.5 g 2.3 g		197 kcal 6.9 g 8.6 g 24.2 g 1.9 g		293 kcal 13.7 g 18.8 g 17.8 g 2.0 g		229 kcal 17.9 g 11.4 g 14.0 g 2.6 g		
	サバの味噌煮		たららの照り焼		たららの照り焼		肉団子のデミグラスソース		鶏のくわ焼き
	まぜそば風		カレーコロッケ		カレーコロッケ		大根の塩煮		ブロッコリーとエビの炒め物
	きゅうりとわかめの酢の物		大根のからし和え		大根のからし和え		キャロットラペ		根菜のさっぱり金平
9/27	切干大根煮		玉ねぎの塩炒め		玉ねぎの塩炒め		さつまいものマッシュポテト風		甘栗とさつま芋のサラダ
	おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯)								
	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		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 乳成分・小麦・えび
	551 kcal 19.7 g 21.1 g 64.7 g 3.1 g		253 kcal 13.8 g 8.8 g 29.7 g 2.1 g		253 kcal 8.0 g 11.0 g 30.9 g 2.2 g		302 kcal 16.4 g 17.5 g 20.0 g 2.5 g		
	鶏のハニーマスタード		豚焼肉		豚焼肉		八宝菜		あじのさんが焼き
9/28	コーン入りさつまあげの煮物		大根と大根菜の煮物		大根と大根菜の煮物		かぼちゃコロッケ		野菜コロッケ
	ザーサイの和え物		枝豆とコーンのツナマヨサラダ		枝豆とコーンのツナマヨサラダ		うずら豆		人参しりしり
	山菜ごぼう		ちくわのきんぴら		ちくわのきんぴら		大根の生姜煮		大根サラダ(中華風)
	ご飯								
	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・エビ		アレルギー 卵・乳成分・小麦		
9/29	514 kcal 22.5 g 17.1 g 63.8 g 2.3 g		アジの南蛮		アジの南蛮		豚肉と小松菜の煮物		牛焼肉
	カレーのチリソース		白菜とあけの煮物		白菜とあけの煮物		炊き合わせ【さつま平太・わかめ】		野菜の彩りしんじょう煮
	豆腐入りつくねのきのこソースがけ		昆布豆		昆布豆		大根なます		いんげんとベーコンの炒め物
	いんげんのツナ和え		じゃがいもといんげんの煮物		じゃがいもといんげんの煮物		じゃがいもとミンチのカレー煮		ポテトサラダ
	ピーマンと人参のスタミナ炒め								
9/29	ご飯		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 卵・乳成分・小麦		
	アレルギー 小麦、卵、乳成分		250 kcal 12.3 g 12.6 g 22.5 g 1.3 g		226 kcal 12.7 g 13.0 g 14.6 g 1.5 g		278 kcal 9.6 g 20.6 g 13.3 g 1.6 g		
	豚と野菜の炒め物		根菜入鶏つくねバーグ		根菜入鶏つくねバーグ		白身魚(ホキ)の天ぷら		ミックスフライ(ソース付)
	山芋と海鮮のどろっと焼き		キャベツときくらげの玉子炒め		キャベツときくらげの玉子炒め		田楽(里芋)		肉詰めいなり煮
	もやしの梅おかか和え		大根の梅酢漬		大根の梅酢漬		白和え		マカロニのビスコ風ソース
9/29	里芋の煮物		里芋スライス煮		里芋スライス煮		お麩と小松菜のあっさり煮		野菜のマリネ
	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		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに		
	433 kcal 16.2 g 9.5 g 68.4 g 2.6 g		194 kcal 11.2 g 5.7 g 24.2 g 2.9 g		239 kcal 12.4 g 12.2 g 20.7 g 1.8 g		289 kcal 11.0 g 16.3 g 24.1 g 2.2 g		
	週平均		エネルギー 502 kcal 塩分 2.4 g		エネルギー 226 kcal 塩分 2.0 g		エネルギー 264 kcal 塩分 1.7 g		エネルギー 274 kcal 塩分 2.2 g

※お弁当(大)コースは、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。)

ごはん50g分の栄養成分

エネルギー 84kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
炭水化物 18.6g

冷凍おかずAセット 2食 1,180円(税込) 1食当590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 カツ煮	② 海鮮あんかけ焼きそば
赤魚の漬け焼き/いんげんの柚子胡椒風味/牛蒡と人参の金平/パンプキンサラダ	カツとじ/カレーポテト/大根煮/柚子添え/パインコンポート
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび
400 kcal 17.7 g 2.1 g	322 kcal 11.1 g 2.5 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 たららの中華ねぎごまだれ・芋煮(牛肉と里芋の煮物)	② さばの味噌煮・ハンバーグ
豆腐と玉子のチャンプル/白菜と竹輪の煮びたし/小松菜のソテー/切干大根の煮物	かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャプチェ
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
361 kcal 18.9 g 2.2 g	316 kcal 17.4 g 2.7 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 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ	② カレイの煮付け
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	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	アレルギー 小麦・乳成分・卵
219 kcal 14.4 g 1.6 g	250 kcal 15.3 g 1.9 g

「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。

・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。

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 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きます。
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。

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
9/25	鶏のトマトソースがけ		たらのおかか葱ソース		ミックスフライ		サワラのみそマヨチーズ焼き
	エビと野菜の甘酢炒め		鶏と野菜の中華炒め		鶏団子のトマトソース		牛肉コロッケ
	たらこスパゲティ		小松菜とかにかまの煮物		野菜のコンソメ煮		ナポリタンスパゲティ
	ささみとわかめの中華風和え物		切干大根のサラダ		うぐいす豆		厚あげと人参の煮物
	人参とツナの金平				ほうれん草とじゃがいものソテー		ピーマンとしめじの甘辛みそ炒め
	きゅうりとカニカマの酢の物						カニカマの中華和え
							れんこんとちくわのバター風味炒め
月	アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび、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、かに			
	Ⓜ 474 kcal Ⓜ 23.5 g Ⓜ 29.7 g Ⓜ 26.8 g Ⓜ 3.5 g	Ⓜ 389 kcal Ⓜ 24.5 g Ⓜ 19.7 g Ⓜ 28.0 g Ⓜ 3.0 g	Ⓜ 464 kcal Ⓜ 15.7 g Ⓜ 21.6 g Ⓜ 51.4 g Ⓜ 2.7 g	Ⓜ 504 kcal Ⓜ 21.4 g Ⓜ 30.2 g Ⓜ 35.7 g Ⓜ 2.7 g			
9/26	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・ししとう)		ポークカレー		豚しゃぶ		チキン南蛮
	黒酢肉団子		ハムカツ		エビと野菜の塩炒め		カニ風味しゅうまい
	厚あげのそぼろあん		ほうれん草と油揚げのおひたし		お麩のとりみ煮		さつまあげとさつまいもの煮物
	さつまいもと枝豆のサラダ		ツナコーンサラダ		玉ねぎのレモン風味サラダ		もやしとツナの中華煮
	ひじきとベーコンの炒め物				切干大根と煮干しエビの煮物		エリンギと玉ねぎの炒め物
	もずくの酢の物						大根サラダ
							チンゲン菜と人参のお浸し
火	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・エビ	アレルギー 小麦、卵、乳成分、かに			
	Ⓜ 430 kcal Ⓜ 13.5 g Ⓜ 23.2 g Ⓜ 42.7 g Ⓜ 3.4 g	Ⓜ 414 kcal Ⓜ 16.0 g Ⓜ 24.8 g Ⓜ 31.4 g Ⓜ 3.1 g	Ⓜ 411 kcal Ⓜ 17.8 g Ⓜ 29.3 g Ⓜ 18.8 g Ⓜ 1.9 g	Ⓜ 599 kcal Ⓜ 19.5 g Ⓜ 32.6 g Ⓜ 55.1 g Ⓜ 4.2 g			
9/27	豚の生姜焼き		イカと野菜の味噌マヨソース		タラのちゃんちゃん焼		白身魚(シイラ)の唐揚げ
	サーモンマヨフライ		豚肉と野菜の青しそ風味		蒸し鶏とオクラの梅和え		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め
	もやしとベーコンの炒め物		ほたて風味フライ		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ】		切干大根とひじきの煮物
	タラモサラダ		もやしと根菜のサラダ		三色なます		ナスのおろし煮
	ナスの玉子とじ				かぼちゃの和え物		しそポテトサラダ
	生姜昆布						小松菜とベーコンのシーザー和え
							オクラとなめたけの和え物
水	アレルギー 小麦、卵、乳成分	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、かに			
	Ⓜ 378 kcal Ⓜ 17.3 g Ⓜ 23.7 g Ⓜ 28.5 g Ⓜ 3.7 g	Ⓜ 448 kcal Ⓜ 15.0 g Ⓜ 27.4 g Ⓜ 35.3 g Ⓜ 2.6 g	Ⓜ 215 kcal Ⓜ 18.7 g Ⓜ 3.4 g Ⓜ 28.5 g Ⓜ 2.8 g	Ⓜ 467 kcal Ⓜ 22.2 g Ⓜ 24.6 g Ⓜ 41.5 g Ⓜ 2.7 g			
9/28	アジの幽庵焼き		豚肉のピリ辛生姜炒め		油淋鶏(ユーリンチー)		豚と玉ねぎのケチャップ炒め
	春巻き		あじのメンチカツ		アサリとキャベツの生姜煮		もやしと玉子のアサリアんかけ
	白菜とコーンの中華煮		人参の真砂和え		春雨と高菜の炒め物		豆腐の肉味噌
	バジルカルボナーラサラダ		ポテトサラダ		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え		ごぼうのナムル
	人参と高野豆腐の含め煮				こんにゃくのみそ炒め		小松菜と鯛のお浸し
	山菜となめこの和え物						糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
							炊き合わせ(大根・椎茸)
木	アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分			
	Ⓜ 384 kcal Ⓜ 18.2 g Ⓜ 19.1 g Ⓜ 33.9 g Ⓜ 3.3 g	Ⓜ 406 kcal Ⓜ 18.6 g Ⓜ 23.6 g Ⓜ 29.9 g Ⓜ 2.2 g	Ⓜ 425 kcal Ⓜ 19.2 g Ⓜ 23.7 g Ⓜ 32.1 g Ⓜ 3.4 g	Ⓜ 402 kcal Ⓜ 16.6 g Ⓜ 20.6 g Ⓜ 33.0 g Ⓜ 3.8 g			
9/29	牛すき焼き		バーベキューチキン		煮サバ		ホキの香草焼き
	アサリと干しエビのニラ玉炒め		揚げ出し豆腐のみぞれあん		ミニハンバーグ		肉団子のデミソースがけ
	キャベツとあげの味噌マヨ炒め		魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め		小松菜とあげの煮物		春雨の味噌風味炒め
	じゃこおろし		野菜のマリネ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		ちくわとキャベツの甘辛炒め
	里芋の煮物				里芋スライス煮		カルボナーラパスタサラダ
	花福豆						炊き合わせ(里芋・いんげん)
							麩の煮物
金	アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分			
	Ⓜ 415 kcal Ⓜ 13.3 g Ⓜ 30.6 g Ⓜ 23.0 g Ⓜ 1.8 g	Ⓜ 442 kcal Ⓜ 23.1 g Ⓜ 27.3 g Ⓜ 25.9 g Ⓜ 1.9 g	Ⓜ 388 kcal Ⓜ 18.9 g Ⓜ 22.1 g Ⓜ 29.5 g Ⓜ 3.3 g	Ⓜ 434 kcal Ⓜ 22.6 g Ⓜ 21.2 g Ⓜ 36.4 g Ⓜ 3.1 g			
週平均		エネルギー 416 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 420 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 381 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 481 kcal 塩分 3.3 g		

ちょっとひとこと

【お弁当】肉じゃがは、だしの効いたやさしい味付けです。【おかず小】ぎょうざは、にんにく不使用です。【カロリーサポート】プリとした食感と、淡泊な味わいがおいしい「タラ」を青しその風味豊かに焼き上げました。【おかず】鶏のトマトソースがけは焼いた鶏にうま味をプラスしたトマトソースをかけました。【食べごたえ】油で揚げたすけそうたらに、おかかや葱を加えた特製の和風ソースをかけました。

【お弁当】サバの味噌煮は味噌のうま味が食欲をそそります。【やわらか】キャロットラペは、細切りにした人参をレモン風味のドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【おかず】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。【食べごたえ】4種類の野菜を盛り合わせた、彩りの良い献立です。ご飯の上にかけてカレーライスとしても楽しめます。

【カロリーサポート】千葉県郷土料理《あじのさんが焼き》とは、あじのたたきを香味野菜、味噌などと混ぜ、焼いた料理のことをいいます。【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】タラのちゃんちゃん焼は、みそベースで味つけた野菜が御飯とよく合います。【いろいろ】白身魚(シイラ)の唐揚げは醤油、砂糖をベースに甘辛の味付けに仕立てました。

【お弁当】カレイのチリソースは揚げたカレイにチリソースをかけました。【おかず小】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。【おかず】アジの幽庵焼きは、白味噌を使用してコクをだした1品です。【食べごたえ】豆板醤を効かせたピリっと辛い生姜炒めです。【いろいろ】豚と玉ねぎのケチャップ炒めはケチャップのうま味とこくがよく合います。

【お弁当】豚と野菜の炒め物は醤油ベースの定番の味付けです。【やわらか】田楽(里芋)は、薄く味つけた里芋に赤みそベースの田楽みそをかけております。【カロリーサポート】エビフライ、たらフライ、ほたて風味フライの盛り合わせです。【おかず】牛すき焼きは定番の人気メニューです。【食べごたえ】新登場のバーベキューチキンはトマトベースにいろいろな香辛料を使用した味わい深いソースにじっくり漬け込み、焼き上げました。【いろいろ】ホキの香草焼きは香草の風味が食欲をそそります。

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
ご提出をお願いします。

