



No. 40

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～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8時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
10/2月	エビのマヨソース添え		カレイの煮つけ		根菜入りつくねハンバーグ
	豆腐入り照り焼きつくね		高菜明太子スパゲティー		エビカツ
	タラモサラダ		大根の赤しそふりかけ和え		小松菜とウインナーの炒め物
	チャブチェ		白菜とツナの煮物		ピーマンの昆布和え
	ご飯				
アレルギー 小麦・卵・乳成分・えび ⊕ 509 kcal ⊕ 17.6 g ⊕ 14.5 g ⊕ 74.2 g ⊕ 2.4 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 200 kcal ⊕ 18.2 g ⊕ 5.4 g ⊕ 19.6 g ⊕ 1.5 g		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ ⊕ 253 kcal ⊕ 11.2 g ⊕ 15.7 g ⊕ 16.3 g ⊕ 1.6 g	
10/3火	牛すき焼き		タンドリーチキン		ホキのレモンマヨソース
	ナスとじゃこの揚げびたし		大根の塩煮		山形芋煮風
	もずくの酢の物		チンゲン菜の和え物		スクランブルエッグ
	ツナと白菜煮		あげと昆布の煮物		ほうれん草ともやしの和え物
	ご飯				
アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 428 kcal ⊕ 12.1 g ⊕ 15.5 g ⊕ 59.9 g ⊕ 1.2 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 268 kcal ⊕ 13.7 g ⊕ 16.8 g ⊕ 14.4 g ⊕ 1.9 g		アレルギー 小麦・卵・エビ ⊕ 169 kcal ⊕ 12.7 g ⊕ 4.5 g ⊕ 19.4 g ⊕ 1.2 g	
10/4水	ホキの野菜あんかけ		イワシフライ		天ぷら(天つゆ付)
	れんこんとそぼろのカレー炒め		春雨の中華風酢の物		豚肉の高菜炒め
	うぐいす豆		黒豆		チンゲン菜の錦糸和え
	小松菜と揚げの煮浸し		じゃがいものトマトソース煮		カリフラワーのマリネ
	黒舞茸ごはん				
アレルギー 小麦・卵・乳成分・落花生 ⊕ 496 kcal ⊕ 18.9 g ⊕ 7.7 g ⊕ 84.8 g ⊕ 2.7 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 413 kcal ⊕ 12.4 g ⊕ 24.3 g ⊕ 35.0 g ⊕ 1.6 g		アレルギー 小麦・卵 ⊕ 219 kcal ⊕ 12.6 g ⊕ 9.1 g ⊕ 22.0 g ⊕ 2.6 g	
10/5木	鶏の南蛮たれがけ		牛肉柳川風		マーボー豆腐
	干しエビとキャベツの炒め物		玉子焼		はものしんじょう煮
	ポテトサラダ		じゃがいものサラダ		いんげんとちりめんの炒め煮
	人参しりしり		もやしとミンチの炒め物		春雨サラダ(しそ風味)
	ご飯				
アレルギー 小麦・卵・乳成分・えび ⊕ 576 kcal ⊕ 22.3 g ⊕ 24.4 g ⊕ 62.8 g ⊕ 2.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 359 kcal ⊕ 12.6 g ⊕ 23.7 g ⊕ 22.6 g ⊕ 1.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ ⊕ 323 kcal ⊕ 10.5 g ⊕ 21.6 g ⊕ 22.7 g ⊕ 2.1 g	
10/6金	ミックスフライ(エビフライ・サーモンマヨフライ)		八宝菜		ハンバーグ(クリームソース)
	豆腐の肉味噌		ミニハンバーグ		白菜とあげの煮物
	きゅうりとカニカマの酢の物		ちくわのマヨ和え(青さ)		黒豆
	炊き合わせ(椎茸・人参)		こんにゃくのみそ炒め		人参とハムの炒め物
	ご飯				
アレルギー 小麦・卵・乳成分・えび・かに ⊕ 486 kcal ⊕ 14.9 g ⊕ 15.4 g ⊕ 70.4 g ⊕ 1.2 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ ⊕ 365 kcal ⊕ 15.4 g ⊕ 20.3 g ⊕ 30.4 g ⊕ 2.9 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 340 kcal ⊕ 12.6 g ⊕ 21.3 g ⊕ 25.2 g ⊕ 2.1 g	
エネルギー 499 kcal 塩分 2.1 g		エネルギー 321 kcal 塩分 2.0 g		エネルギー 261 kcal 塩分 1.9 g	
エネルギー 282 kcal 塩分 2.2 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。)
※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

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 肉豆腐	② 赤魚の煮付
海老とブロッコリーの塩だれ/白菜とちくわの味噌煮/じゃこと大根葉の炒め煮/牛蒡の甘辛煮	豚肉のトマトボン酢/里芋のそぼろ煮/いんげんの胡麻和え/白滝の炒り煮
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび ⊕ 202 kcal ⊕ 10.3 g ⊕ 2.3 g	アレルギー 小麦・乳成分 ⊕ 196 kcal ⊕ 18.2 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 ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	② あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
高野豆腐の煮物/じゃがいものツナ煮/茄子の味噌煮込み/おくらのおひたし	もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め
アレルギー 小麦 ⊕ 431 kcal ⊕ 21.7 g ⊕ 2.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 423 kcal ⊕ 22.3 g ⊕ 1.9 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 ⊕ 220 kcal ⊕ 12.1 g ⊕ 1.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 ⊕ 247 kcal ⊕ 16.7 g ⊕ 1.9 g

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

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。

「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。

おかすコース 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
10/2	サバの煮付け		クリーミーコロッケ(かに風味)		デミグラスハンバーグ		牛すき焼き
	鶏ミンチとれんこん煮		すり身天煮		エビとブロッコリーのサラダ		アサリのあんかけ焼きそば
	もやしとあげのオイスターソース炒め		ごぼうのおかか煮		ウインナーと玉ねぎの塩炒め		ツナとくわいのハニーマスタード炒め
	コールスローサラダ		うの花と豆のサラダ		キャロットラペ		ふきと大根の味噌がけ
	しゅうまいチリソース				ごぼうの胡麻みそ煮		ポテトサラダ
	オクラとカニカマの酢の物						きのことれんこんの梅和え
							しゅうまい
月	アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび、かに	アレルギー 卵・乳成分・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、えび、かに			
	Ⓢ 471 kcal Ⓢ 18.1 g Ⓢ 31.3 g Ⓢ 24.7 g Ⓢ 2.2 g	Ⓢ 465 kcal Ⓢ 10.2 g Ⓢ 31.1 g Ⓢ 35.8 g Ⓢ 2.3 g	Ⓢ 455 kcal Ⓢ 17.1 g Ⓢ 27.0 g Ⓢ 36.9 g Ⓢ 3.1 g	Ⓢ 482 kcal Ⓢ 12.9 g Ⓢ 31.2 g Ⓢ 37.8 g Ⓢ 3.9 g			
10/3	ビーフシチュー		豆腐ハンバーグみぞれあん		天ぷら盛合せ		天ぷら(エビ・ちくわ・さつまいも・ししとう)
	麻婆春雨		鶏と野菜の玉子とじ		鶏団子の甘酢あんかけ		豚の梅風味炒め
	野菜の中華炒め		もやしとにらの炒め物		白菜とあげの煮物		もやしとベーコンの炒め物
	もやしとツナの中華煮		紅あずまのサラダ		大根の赤しそふりかけ和え		人参とツナの金平
	エリンギと玉ねぎの炒め物				ひじきとミンチの炒め物		山菜の煮物
	ずいきの田舎煮						いんげんのマヨサラダ
							黒豆
火	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・カニ	アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび			
	Ⓢ 370 kcal Ⓢ 9.2 g Ⓢ 25.3 g Ⓢ 27.7 g Ⓢ 3.2 g	Ⓢ 387 kcal Ⓢ 14.3 g Ⓢ 19.6 g Ⓢ 38.3 g Ⓢ 3.0 g	Ⓢ 386 kcal Ⓢ 17.8 g Ⓢ 18.3 g Ⓢ 37.6 g Ⓢ 3.0 g	Ⓢ 432 kcal Ⓢ 15.3 g Ⓢ 23.3 g Ⓢ 38.8 g Ⓢ 3.4 g			
10/4	カレイの和風あんかけ		天ぷら(天つゆ付)		豚焼肉		鶏のすだちおろしがけ
	ナポリタンスパゲティ		東村山黒焼きそば		カニのふわふわ豆腐		カニのふわふわ豆腐
	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め		小松菜とツナの煮物		切干大根とひじきのサラダ		細切昆布煮
	わかめと玉ねぎの和え物		人参サラダ		うずら豆		炊き合わせ(高野豆腐・ふき)
	卵の花				じゃがいもといんげんの煮物		糸こんにゃくのおかか炒め
	いんげんのマヨサラダ						ピーマンのじゃこ炒め
							オクラのおろし和え
水	アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ	アレルギー 小麦、卵、乳成分、かに			
	Ⓢ 426 kcal Ⓢ 13.0 g Ⓢ 25.4 g Ⓢ 36.8 g Ⓢ 2.6 g	Ⓢ 376 kcal Ⓢ 10.4 g Ⓢ 21.9 g Ⓢ 33.7 g Ⓢ 2.0 g	Ⓢ 419 kcal Ⓢ 17.5 g Ⓢ 24.4 g Ⓢ 32.3 g Ⓢ 2.7 g	Ⓢ 462 kcal Ⓢ 21.8 g Ⓢ 30.4 g Ⓢ 26.0 g Ⓢ 3.5 g			
10/5	豚とキャベツのごまだれがけ		牛肉とナスの炒め物		アカウオのクリーミーソース		エビのクリームコロッケ
	はもしんじょ		肉巻の甘酢あんかけ		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め		照り焼きつくね
	ツナとくわいのハニーマスタード炒め		チンゲン菜と竹輪の和え物		大根の塩煮		コーン入りさつまあげの煮物
	バジルポテトサラダ		カリフラワーと玉子のサラダ		かぼちゃの白和え		チンゲン菜のお浸し
	つきこんにゃくのたらこ煮				ねぎとあげの煮物		椎茸とさつま揚げの煮物
	金時豆						卵の花
							わかめの煮物
木	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび、かに			
	Ⓢ 486 kcal Ⓢ 14.3 g Ⓢ 31.8 g Ⓢ 32.3 g Ⓢ 2.8 g	Ⓢ 447 kcal Ⓢ 12.3 g Ⓢ 29.9 g Ⓢ 31.5 g Ⓢ 2.8 g	Ⓢ 253 kcal Ⓢ 17.9 g Ⓢ 11.0 g Ⓢ 19.6 g Ⓢ 2.1 g	Ⓢ 403 kcal Ⓢ 14.1 g Ⓢ 21.8 g Ⓢ 37.5 g Ⓢ 3.3 g			
10/6	サワラの塩麴焼き		かれのい柠檬タルタルソース		鶏の唐揚げ		とんかつ
	小松菜とウインナーのバター醤油炒め		鶏肉の八幡巻き		アサリとチンゲン菜の炒め物		厚あげの鯛入りあんかけ
	ピーマンとしめじの甘辛みそ炒め		キャベツの煮びたし		お麴の玉子とじ		ウインナーとほうれん草のバター醤油炒め
	ひじきの和え物		きのこのマリネ		水菜のツナマヨ和え		ごぼうサラダ
	じゃがいもの旨煮				ちくわのきんぴら		ピーマンとしめじの甘辛みそ炒め
	切干大根と昆布の酢の物						ナスの生姜醤油和え
							切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え
金	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			
	Ⓢ 327 kcal Ⓢ 16.5 g Ⓢ 20.8 g Ⓢ 18.6 g Ⓢ 1.9 g	Ⓢ 428 kcal Ⓢ 18.8 g Ⓢ 27.6 g Ⓢ 26.2 g Ⓢ 2.0 g	Ⓢ 491 kcal Ⓢ 22.9 g Ⓢ 33.0 g Ⓢ 23.2 g Ⓢ 2.6 g	Ⓢ 471 kcal Ⓢ 10.8 g Ⓢ 31.7 g Ⓢ 35.1 g Ⓢ 3.3 g			
週平均	エネルギー 416 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 421 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 401 kcal 塩分 2.7 g	エネルギー 450 kcal 塩分 3.5 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】エビのマヨソース添えは、まろやかな味わいのマヨソースをつけてお召し上がり下さい。【カロリーサポート】ごぼうやれんこんの食感が楽しめるつくねハンバーグです。甘辛のたれをかけました。【おかず】サバの煮付けは砂糖、醤油ベースの優しい味わいです。【食べごたえ】宮城県蔵王町産の牛乳を使用し、なめらかなルーに仕上げた、かに入りのクリーミーコロッケです。【あじわい】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味付けした和え物です。

【おかず小】タンドリーチキンは、一口サイズの鶏肉をカレー風味に味付けし、焼き上げています。カレー風味ですが、辛味はありません。【カロリーサポート】白身魚のホキに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。【おかず】ビーフシチューは、ソースのkokが決め手です。【食べごたえ】玉葱、枝豆、ひじきなどが入った具だくさんの豆腐ハンバーグにみぞれあんをかけました。【いろいろ】天ぷら(エビ・ちくわ・さつまいも・ししとう)は天つゆ付きです。

【お弁当】黒舞茸ごはんは新メニューです。【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】親子煮は新メニューです。甘辛く優しい味わいに仕上げました。【カロリーサポート】エビ天、かぼちゃ天、れんこん天、ナス天の盛り合わせです。天つゆ付きです。【おかず】カレイの和風あんかけは、だしベースの和風あんが魚とよく合います。【食べごたえ】エビ天、れんこん天、かき揚げの盛り合わせです。天つゆ付きです。

【お弁当】鶏の南蛮たれがけは、さっぱりとした味わいです。【おかず小】もやしとミンチの炒め物は、新メニューです。中華風味で、ご飯が進む味付けです。【カロリーサポート】辛味を抑え、幅広い年齢層の方に好まれる味になっています。【おかず】豚とキャベツのごまだれがけは、ごまの風味が効いたタレであっさりとお食べいただけます。【食べごたえ】りんごや玉葱をすりおろした醤油だれで味付けした人気メニューです。【いろいろ】エビのクリームコロッケは、外はサクサク中はトロトロです。

【お弁当】ミックスフライ(エビフライ・サーモンマヨフライ)は、人気メニューです。【カロリーサポート】下味をつけて焼いた鶏肉に、はちみつと甘味とマスタードの辛味、酸味をバランスよく合わせたソースをかけました。【おかず】サワラの塩麴焼きは、塩麴の旨味が決め手です。【食べごたえ】衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。【あじわい】水菜のツナマヨ和えは、季節限定メニューです。【いろいろ】とんかつは、衣がサクサクで満足感があります。

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。

