



# 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～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	評価	献立名	評価	献立名																																				
4/15	タチウオの天ぷら キャベツとひき肉の中華炒め カニカマポテトサラダ 人参とツナの金平 ご飯	4/16	エビのオーロラソース 焼売 さつまいものさっぱりサラダ ごぼうとひじきの炒め物	4/17	肉じゃが 春雨と高菜の炒め物 菜の花のからし和え 玉ねぎとひじきの炒め物	4/18	天ぷら(天つゆ付) 牛肉とエリンギの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 切干大根のサラダ	4/19	牛と玉葱の甘辛炒め コロケ 菜の花のごま和え もやしとあげのオイスターソース炒め 2色ごはん(おぼろ)	4/15	鶏のみそだれがけ お麩の玉子とじ 大根の赤しそふりかけ和え じゃがいものトマトソース煮	4/16	タラの甘酢あんかけ お麩の玉子とじ せんまい漬 わかめと椎茸の佃煮	4/17	たらのレモンマヨソース 鶏とさつまいもの甘辛炒め 人参としらすの炒め煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし	4/18	八宝菜(エビ) 焼きそば キャベツの甘酢漬 ごぼうとちくわのおかか煮 ご飯	4/19	ホタテとキャベツの中華炒め カレーコロケ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 玉ねぎとひじきの炒め物	4/15	チキンステーキ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 ちくわのマヨ和え(青さ) じゃがいものトマトソース煮	4/16	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 高野豆腐の煮物 竹輪と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ	4/17	ハンバーグ(おろしポン酢) 炊き合わせ【がんとわかめ】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 大豆のトマト煮	4/18	サバの味噌煮 大根とあげの煮物 じゃがいものゆず風味の酢の物 白菜とえのきの煮物	4/19	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 野菜のピクルス	4/15	鶏のオイスターマヨネーズ 大根のアサリあんかけ わかめと玉ねぎの和え物 人参しりしり ご飯	4/16	煮サバ 小松菜とあげの煮物 うずら豆 こんにゃくと大根菜の胡麻和え	4/17	豚肉のオイスター炒め 玉子焼 黒豆 大根の生姜煮	4/18	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め 白菜と昆布の煮物 ポテトサラダ	4/19	シイラの南蛮たれがけ 豆腐入り照り焼きつくね ひじきのマヨネーズ和え ほうれん草とコーンの炒め物 ご飯	4/15	豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース さばのみそ煮	4/16	冬瓜のかに風味あんかけ ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつまいものきんぴら/いんげんのおひたし	4/17	焼きなすとほうれん草の煮びたし/高野豆腐の煮物/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし
アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに 579 kcal 18.3g 22.0g 75.6g 1.8g		アレルギー 小麦・卵・エビ 289 kcal 10.4g 17.8g 22.6g 1.4g		アレルギー 小麦・乳成分 179 kcal 6.8g 5.7g 25.8g 2.1g		アレルギー 卵・小麦・えび 312 kcal 8.8g 19.0g 26.1g 2.3g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに 579 kcal 18.3g 22.0g 75.6g 1.8g																																					
アレルギー 小麦,卵,乳成分 507 kcal 16.8g 12.8g 78.3g 2.6g		アレルギー 小麦・卵 297 kcal 20.0g 16.0g 16.3g 1.5g		アレルギー 小麦・卵 156 kcal 12.6g 4.3g 16.8g 1.7g		アレルギー 卵・小麦 240 kcal 17.7g 9.9g 20.4g 2.3g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに 579 kcal 18.3g 22.0g 75.6g 1.8g																																					
アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび 515 kcal 13.5g 15.6g 76.8g 3.3g		アレルギー 小麦・乳成分 268 kcal 8.3g 13.5g 28.7g 1.8g		アレルギー 小麦・卵 258 kcal 13.1g 13.0g 23.1g 1.6g		アレルギー 卵・小麦 297 kcal 14.2g 18.8g 18.1g 1.6g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに 579 kcal 18.3g 22.0g 75.6g 1.8g																																					
アレルギー 小麦,卵,乳成分 525 kcal 21.5g 19.2g 62.3g 1.6g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 289 kcal 14.0g 16.1g 23.4g 2.8g		アレルギー 小麦・エビ 230 kcal 10.9g 14.1g 15.7g 1.4g		アレルギー 卵・乳成分・小麦 283 kcal 12.5g 14.5g 25.4g 2.2g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに 579 kcal 18.3g 22.0g 75.6g 1.8g																																					
アレルギー 小麦,卵,乳成分 549 kcal 22.2g 9.6g 91.3g 2.1g		アレルギー 小麦 246 kcal 11.4g 14.1g 19.5g 1.7g		アレルギー 小麦・卵 272 kcal 13.6g 14.8g 20.5g 1.8g		アレルギー 卵・小麦 279 kcal 11.5g 16.0g 22.0g 2.0g		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに 579 kcal 18.3g 22.0g 75.6g 1.8g																																					
エネルギー 535 kcal 塩分 2.3g		エネルギー 278 kcal 塩分 1.8g		エネルギー 219 kcal 塩分 1.7g		エネルギー 282 kcal 塩分 2.1g		エネルギー 535 kcal 塩分 2.3g																																					

お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなりま。  
お弁当(大)コースは150g。  
献立はお弁当コースと同じです。  
※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  
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 メンチカツと鯖の味噌煮	② 穴子のとろとろ卵とじ
海老団子の煮付/ゴーヤチャンプル/紫芋サラダ	鶏肉の葱塩だれ/ブロッコリーの金平/揚げ茄子/ほうれん草とコーンのソテー
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
388 kcal 9.7g 2.4g	240 kcal 14.9g 2.2g
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 たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	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
359 kcal 18.2g 2.4g	386 kcal 22.1g 2.4g
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 豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース	② さばのみそ煮
冬瓜のかに風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつまいものきんぴら/いんげんのおひたし	焼きなすとほうれん草の煮びたし/高野豆腐の煮物/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦
212 kcal 9.7g 1.9g	258 kcal 18.3g 1.8g

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 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アレルギーは特定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。

「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
4/15	アジの塩麴焼き		豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付)		豚角煮・焼売		チキン南蛮
	ジャージャー麺風		豚肉と昆布の炒め煮		アサリとキャベツの生姜煮		大根のカニカマあんかけ
	キャベツとれんこんの塩だれ炒め		チンゲン菜の錦糸和え		春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ		たまごと野菜の炒め物
	枝豆ポテトサラダ		大根なます		うずら豆		きゅうりかつおの塩昆布和え
	ナスの揚げ浸し				ちくわのきんぴら		わかめとなめこの和え物
なます						ほうれん草と人参のお浸し	
						炊き合わせ(高野豆腐・こんにやく)	
						パンプキンサラダ	
月	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・カニ	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに			
	405 kcal 18.2g 22.3g 31.3g 2.3g	530 kcal 15.1g 40.1g 27.0g 1.7g	385 kcal 14.8g 21.2g 33.4g 3.1g	515 kcal 16.6g 31.0g 40.0g 4.2g			
4/16	鶏のオイスターマヨネーズ		八宝菜		サケの塩焼		タチウオの煮付け
	イカフライ		コーンバターフライ		牛肉コロッケ		肉団子の照り焼きソース
	小松菜と鯛のお浸し		れんこん金平		小松菜とあげの煮物		もやしとあげのオイスターソース炒め
	ごぼうサラダ		紅あずまのサラダ		ゆず大根		小松菜と人参の煮浸し
	こんにやくのどて煮風				こんにやくのみそ炒め		ツナと白菜煮
うぐいす豆						れんこんサラダ	
						切干大根と昆布の酢の物	
						花福豆	
火	アレルギー 小麦,卵,乳成分	アレルギー 乳成分・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦,卵,乳成分			
	444 kcal 20.9g 29.4g 23.5g 2.3g	360 kcal 13.4g 16.4g 39.9g 2.3g	321 kcal 14.5g 14.3g 33.1g 1.9g	463 kcal 19.4g 23.1g 42.2g 2.9g			
4/17	サバの塩焼き		塩唐揚げ		デミグラスハンバーグ		豚焼肉
	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物		あさりとじゃが芋のミートソース		エビと野菜の塩炒め		干しエビとピーマンの炒め物
	大根とちくわの煮物		キャベツの洋風煮		大根の塩煮		高野豆腐の玉子とじ
	カルボナーラパスタサラダ		かぼちゃサラダ		かぼちゃサラダ		わかめの煮物
	白菜とコーンの中華煮				玉ねぎとひじきの炒め物		さつまいも揚げ
きのこの生姜和え						ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	
						金平ごぼう	
						マカロニサラダ	
水	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	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび			
	424 kcal 18.6g 29.6g 17.6g 2.2g	492 kcal 22.2g 29.6g 34.2g 2.8g	391 kcal 15.1g 22.4g 33.5g 2.9g	450 kcal 18.6g 25.4g 36.6g 3.0g			
4/18	豚と玉ねぎのケチャップ炒め		マスの金山寺味噌焼き		アジの梅しそフライ		ホキの香草焼き
	オムレツのアサリあんかけ		肉巻の甘酢あんかけ		蒸し鶏のレモンドレッシング和え		鶏ミンチと紅生姜の揚げ物
	きんぴらこんにやく		いんげんと玉子の炒め物		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		ポテトのバジル和え
	菜の花とささみのマヨネーズ和え		わかめと竹輪の生姜マヨ和え		菜の花のツナ和え		卵の花
	さつまあげとさつまいもの煮物				じゃがいものトマトソース煮		れんこんナムル
きゅうりとわかめの酢の物						炊き合わせ(人参・椎茸)	
						ピーマンとツナの和え物	
						オクラとカニカマの酢の物	
木	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,かに			
	363 kcal 17.4g 15.8g 35.0g 4.1g	366 kcal 23.8g 17.2g 28.9g 3.0g	516 kcal 18.6g 35.3g 31.3g 3.0g	458 kcal 22.2g 26.7g 31.0g 2.9g			
4/19	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ)		豚肉と野菜の炒め物		焼き鳥		牛とキャベツのみぞれ煮
	れんこんとそぼろのカレー炒め		海鮮しゅうまい		炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・ほうれん草】		エビ餃子・しゅうまい
	野菜のオイスターソース炒め		小松菜とツナの煮物		カツオ節と切干大根のだしとじ		ミートスパゲティ
	いんげんの白和え		ポテトサラダ		ひじきの白和え		ごぼうの白和え
	炊き合わせ(ふき・椎茸・人参)				ごぼうの甘辛炒め		雷こんにやく
小松菜と玉ねぎのポン酢和え						ナスの酢味噌和え	
						ブロッコリーのおかか和え	
						生姜昆布	
金	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび	アレルギー 卵・小麦・えび・かに	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			
	402 kcal 13.2g 26.6g 27.3g 2.2g	352 kcal 17.1g 18.6g 28.8g 2.8g	386 kcal 27.2g 19.2g 25.7g 2.9g	465 kcal 13.5g 25.5g 41.8g 3.6g			
週平均	エネルギー 408 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 420 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 400 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 470 kcal 塩分 3.3 g			

### ちょっとひとこと

【お弁当】タチウオの天ぷらは新メニューです。【おかず小】エビのオーロラソースは新メニューです。小エビを揚げ、その上にトマトベースの色鮮やかなソースをかけています。【カロリーサポート】エビ天、インカのめざめ天、ナス天、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上がりください。【おかず】アジの塩麴焼きは塩麴の旨味が決め手です。【食べごたえ】やわらかい豆腐でひき肉を包み、天ぷらにしました。添付の天つゆをかけてお召上がりください。

【お弁当】年と玉葱の甘辛炒めは人気メニューです。【やわらか】タラの甘酢あんかけの甘酢には、黒酢を加えています。【カロリーサポート】自身魚のたらに、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】鶏のオイスターマヨネーズはコクのあるソースが鶏との相性抜群です。【食べごたえ】肉や野菜、海鮮が入った具沢山の八宝菜です。ごはんにかけて中華飯としても楽しめます。【いろいろ】タチウオの煮付けは人気メニューです。

【お弁当】八宝菜(エビ)は具沢山の満足感があります。【やわらか】チキンステーキは、やわらかく仕上げたチキンステーキにレモン風味の玉ねぎマリネを乗せています。【カロリーサポート】コクのある甘めの味噌で味付けしました。【おかず】サバの塩焼きは脂ののったサバをじっくりと焼き上げました。【食べごたえ】生姜や塩、料理酒で下味をつけた鶏もも肉を竜田揚げにしました。【いろいろ】豚焼肉は甘辛い味付けでごはんが進みます。

【お弁当】鶏のオイスターマヨネーズはコクのあるソースが鶏との相性抜群です。【カロリーサポート】あさりの旨味がたっぷり詰まった、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。【おかず】ケチャップの酸味とコクが豚とよく合います。【食べごたえ】風味豊かな金山寺味噌がマスによく合います。【あじわい】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上がりください。【いろいろ】ホキの香草焼きは香草の爽やかな香りが食欲をそそります。

【お弁当】シイラの南蛮たれがけは新メニューです。【やわらか】豚肉のオイスター炒めは、オイスターベースの甘辛いたれで薄切りの豚肉を炒めています。【カロリーサポート】下味がしっかりとついているので、そのまま美味しく召上がりいただけます。【おかず】ミックスフライ(エビフライ・アジフライ)はお好みでタルタルソースとお召上がりください。【食べごたえ】豚肉、筍、玉葱、しめじ、人参を醤油ベースのたれで味付けした炒め物です。【いろいろ】牛とキャベツのみぞれ煮は大根おろしでさっぱりとお召上がりいただけます。

### お召上がり方

- 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上がりいただけます)
- 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「返却不要」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。

