



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																
4/22	豚のチンジャオロース風 豆腐とチキン揚げ きゅうりとわかめの酢の物 人参とさつまあげの金平 ご飯	<p>お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなりまふ。 (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。)</p> <p>※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。</p>	牛肉柳川風 玉子焼 大根の梅酢漬 白菜とえのきの煮物	白身魚(ホキ)の照り焼 かぼちゃコロッケ 昆布豆 ねぎとあげの煮物	赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい ヤングコーンの甘酢炒め キャベツとチーズのサラダ	4/23	ブリの照り焼き とんぺい焼き風 切干大根のごま和え 和風スパゲティ しらすご飯	サケの照り焼 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 玉ねぎのレモン風味サラダ じゃがいもの梅和え	肉団子のデミグラスソース 野菜のコンソメ煮 彩りマカロニ ほうれん草の玉子炒め	豚肉の生姜炒め ほたてクリーミーコロッケ ひじき煮 玉葱とピーマンのマリネ	4/24	牛のプルコギ エビとチンゲン菜の炒め物 枝豆ポテトサラダ 筍とこんにゃくの高菜炒め ご飯	マーボー豆腐 ぎょうざ オクラとわかめの青じそサラダ 白菜とツナの煮物	天ぷら盛合せ 大根と大根菜の煮物 ちくわのレモンマヨ和え そら豆とじゃがいもの煮物	さばの塩焼き 牛肉とメンマの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め チンゲン菜とかにかまのおひたし	4/25	カレイのチリソース 鶏ミンチの豆乳みそ炒め わかめの煮物 ピーマンのおかか浸し ご飯	イワシフライ 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め かぼちゃサラダ チンゲン菜と切干大根の煮物	豚しゃぶ 豆腐のかき玉あんかけ オクラといんげんの梅和え あげと昆布の煮物	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 人参しりしり 豆サラダ	4/26	チキンカレー アサリと野菜の甘酢炒め パンプキンサラダ もやしとあげのオイスターソース炒め ご飯	豚の生姜焼 手作りポテトサラダ うぐいす豆 蓮根とひじきの煮物	アカウオの煮つけ 手作りポテトサラダ 大根なます ひじきとミンチの炒め物	サーモンフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 もやしときゅうりの中華和え
アレルギー 小麦,卵,乳成分 503 kcal 14.1 g 18.5 g 67.0 g 1.8 g			アレルギー 小麦・卵・エビ 254 kcal 10.0 g 14.7 g 19.9 g 1.8 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 333 kcal 19.6 g 13.8 g 33.7 g 1.9 g		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに 307 kcal 15.8 g 16.4 g 23.7 g 1.8 g																		
アレルギー 小麦,卵,乳成分 578 kcal 21.7 g 22.7 g 67.8 g 2.0 g			アレルギー 小麦 184 kcal 11.8 g 7.4 g 17.7 g 2.0 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 288 kcal 8.6 g 15.0 g 29.9 g 2.3 g		アレルギー 乳成分・小麦 284 kcal 11.0 g 16.6 g 22.6 g 1.7 g																		
アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび 456 kcal 16.2 g 11.0 g 70.4 g 2.2 g			アレルギー 小麦・乳成分 275 kcal 12.4 g 12.9 g 27.4 g 2.0 g		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ 278 kcal 12.3 g 15.5 g 21.8 g 1.6 g		アレルギー 卵・小麦・かに 309 kcal 15.3 g 23.7 g 10.7 g 1.4 g																		
アレルギー 小麦,卵,乳成分 463 kcal 18.9 g 8.2 g 75.4 g 1.5 g			アレルギー 小麦・卵 419 kcal 12.7 g 26.2 g 31.9 g 1.6 g		アレルギー 小麦・卵・カニ 244 kcal 13.0 g 16.1 g 10.4 g 1.7 g		アレルギー 卵・小麦 248 kcal 10.7 g 12.8 g 22.6 g 1.9 g																		
アレルギー 小麦,卵,乳成分 474 kcal 16.2 g 10.5 g 76.0 g 2.4 g			アレルギー 小麦・卵・乳成分 252 kcal 8.7 g 13.9 g 22.3 g 1.4 g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 197 kcal 13.0 g 7.7 g 18.6 g 1.4 g		アレルギー 卵・小麦 277 kcal 12.5 g 16.2 g 20.0 g 2.1 g																		
週平均 エネルギー 495 kcal 塩分 2.0 g			週平均 エネルギー 277 kcal 塩分 1.8 g		週平均 エネルギー 268 kcal 塩分 1.8 g		週平均 エネルギー 285 kcal 塩分 1.8 g																		

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 豚肉と茄子の味噌炒め	② 鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜
海老と長芋の煮物/人参と卵の炒め物/大根のオイスター煮/キャベツの浅漬け	茄子のミートソース/彩り春雨/牛蒡の煮物/なめこおろし
アレルギー 小麦・卵・えび 227 kcal 11.7 g 2.2 g	アレルギー 小麦・乳成分 198 kcal 13.6 g 1.6 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 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
高野豆腐の煮物/キャベツとコーンの炒め物/揚げと昆布の煮物/春雨の中華和え	ほうれん草の白和え/若竹煮/れんこんの甘辛煮/梅しそめん
アレルギー 小麦 357 kcal 24.7 g 1.9 g	アレルギー 小麦・卵 350 kcal 21.8 g 3.0 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 251 kcal 9.9 g 1.8 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 236 kcal 15.0 g 1.3 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 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/ 22	牛とコーンの醤油だれがけ	4/	あじの塩焼き	4/	エビカツ	4/	八宝菜
	カツオカツ		かぼちゃコロッケ		鶏団子のトマトソース		厚あげの甘辛牛肉がけ
	たまごと野菜の炒め物		チンゲン菜とかにかまのおひたし		野菜のコンソメ煮		小松菜とコーンのバター醤油炒め
	わかめと玉ねぎの和え物		細切りごぼうサラダ		黒豆		さつまいもと枝豆のサラダ
	れんこんのごま煮				ほうれん草とじゃがいものソテー		ピーマンともやしの炒め物
22	きゅうりとカニカマの酢の物				いんげんと塩昆布の和え物		大根の甘酢漬
月	アレルギー 小麦,卵,乳成分,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			
	402 kcal 12.4g 31.0g 25.6g 3.3g	451 kcal 20.5g 24.0g 38.4g 2.5g	481 kcal 15.4g 27.7g 43.4g 2.0g	433 kcal 18.0g 27.2g 32.3g 3.2g			
4/ 23	天ぷら(エビ・カニカマ・筍・ナス)	4/	鶏肉のマヨパン粉焼き	4/	豚焼肉	4/	鶏のオイスターマヨネーズ
	ミートスパゲティ		お魚厚揚げの煮物		カニのふわふわ豆腐		アサリと野菜の中華炒め
	玉ねぎとベーコンの炒め物		人参とベーコンの洋風炒め		手作りポテトサラダ		ほうれん草のクリームスパゲティ
	キャベツのごまマヨネーズ和え		玉葱とピーマンのマリネ		人参のさっぱり和え		タラモサラダ
	里芋の煮物				チンゲン菜と切干大根の煮物		もやしとベーコンの炒め物
23	生姜昆布				ふきとこんにゃくの味噌がけ		金時豆
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・カニ	アレルギー 小麦,卵,乳成分			
	429 kcal 15.1g 24.8g 43.6g 3.0g	426 kcal 24.4g 23.1g 29.9g 3.2g	375 kcal 16.3g 21.9g 28.1g 2.7g	526 kcal 25.9g 33.4g 30.6g 3.2g			
4/ 24	鶏のバジルソース	4/	シイラのピリ辛トマトソース	4/	煮サバ	4/	シイラの南蛮たれがけ
	大根のカニカマあんかけ		豚肉とれんこんの炒め物		ミニハンバーグ		とんぺい焼き風
	糸こんにゃくのすき焼き風煮		ポテトのコーンポタージュ風味		春雨の中華風酢の物		白菜とコーンの中華煮
	もやしの梅おかか和え		菜の花と筍の和え物		キャベツのシーザードレッシング和え		ナスのおろし煮
	炊き合わせ(かぼちゃ・人参)				こんにゃくと大根菜の胡麻和え		キャベツとわかめのツナ和え
24	花福豆				里芋のわさびマヨネーズ和え		きのこ金平
水	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに	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			
	408 kcal 18.4g 20.6g 28.4g 2.4g	416 kcal 22.9g 21.3g 33.1g 2.3g	437 kcal 17.9g 24.2g 36.6g 3.3g	494 kcal 19.6g 27.0g 45.6g 4.2g			
4/ 25	マスの煮つけ	4/	豚肉と野菜のたらこ風味	4/	酢鶏	4/	豚の梅風味炒め
	とんぺい焼き風		ハムカツ		アサリと大根の生姜煮		明石焼き
	きのこ人参の炒め物		にらと玉子の炒め物		お麩の玉子とじ		厚あげの煮物
	青のりポテトサラダ		豆サラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)		チンゲン菜のお浸し
	山菜ごぼう				ひじき煮		オクラとしらすの和え物
25	菜の花の白だし和え				いんげんのマヨネーズサラダ		ツナとごぼうのきんぴら
木	アレルギー 小麦,卵,乳成分	アレルギー 卵・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			
	400 kcal 18.0g 26.3g 24.0g 3.1g	395 kcal 19.3g 21.9g 30.4g 2.2g	458 kcal 23.9g 27.1g 28.2g 2.9g	466 kcal 15.1g 27.2g 34.9g 3.4g			
4/ 26	とんかつ	4/	牛肉とナスの炒め物	4/	カレイの照り焼	4/	マスの塩焼き
	スープ餃子		いわしのつみれ揚げ		バンバンジー風和え物		鶏ミンチの豆乳みそ炒め
	お芋のカレーそば		油揚げのケチャップ炒め		大根とあげの煮物		こつぶあげの玉子とじ煮
	バジルカルボナーラサラダ		もやしときゅうりの中華和え		枝豆とコーンの白和え		わかめとカニカマの和え物
	大根とツナの炒め煮				白菜と椎茸の旨煮		炊き合わせ(高野豆腐・ふき)
26	もずくの酢の物				菜の花とささみのマヨネーズ和え		きのこれんこんの梅和え
金	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	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに			
	402 kcal 12.1g 21.4g 40.0g 2.4g	413 kcal 15.4g 29.3g 21.3g 2.4g	267 kcal 21.7g 7.4g 29.1g 3.4g	437 kcal 25.1g 27.8g 19.7g 3.6g			
週平均	エネルギー 408 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 420 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 404 kcal 塩分 2.9 g	エネルギー 471 kcal 塩分 3.5 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】豚のチンジャオロース風は人気メニューです。【カリーサポート】赤魚を油で揚げ、大根おろしたつぷりの和風あんをかけました。【おかず】牛とコーンの醤油たれがけはにんにくが効いた味付けで食欲をそそります。【食べごたえ】シンプルな塩焼きにしました。ごはんのおかずぴったりメニューです。【あじわい】エビカツは、新メニューです。エビの風味が感じられる薄衣のエビカツです。【いろいろ】八宝菜は具沢山で満足感があります。

【お弁当】ブリの照り焼きはしょうゆベースの味付けのブリをじっくりとオーブンで焼き上げました。【おかず】天ぷら(エビ・カニカマ・筍・ナス)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】鶏肉にマヨネーズ風味のパン粉を付けて焼き上げました。【あじわい】手作りポテトサラダは、じゃがいもを蒸してつぶす工程から手作業で作っています。【いろいろ】鶏のオイスターマヨネーズはコクのあるソースが鶏とよく合います。

【お弁当】牛のフルコキは甘辛い味付けでご飯がすすむメニューです。【やわらか】そら豆とじゃがいもの煮物は、季節限定メニューです。そら豆が香る、やさしい味付けに仕上げました。【カリーサポート】脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。【おかず】鶏のバジルソースはバジルの爽やかな香りが鶏とよく合います。【食べごたえ】油で揚げた白身魚のシイラに、ピリッと旨辛トマトソースをかけました。【いろいろ】シイラの南蛮たれがけは新メニューです。

【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たメニューです。【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。【カリーサポート】鶏天におかか、葱を加えた醤油ベースの特製ソースをかけました。【おかず】マスの煮つけは醤油、砂糖をベースにやさしい味付けに仕上げました。【食べごたえ】豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。【いろいろ】豚の梅風味炒めは梅の風味がさっぱりとした味わいです。

【お弁当】チキンカレーは人参、じゃがいも、鶏肉が入った人気メニューです。【カリーサポート】サーモンフライは添付のソースをかけてお召し上がりください。【おかず】とんかつはお好みで添付のソースをかけてお召し上がりください。【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。【あじわい】バンバンジー風和え物は新メニューです。胡麻の風味がきたソースを蒸し鶏と合わせました。【いろいろ】マスの塩焼きは程よい塩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「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す。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

