



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

・4月29日(月)～5月4日(土) 9時～18時
・5月6日(月)より、通常営業(月～土/9時～20時)

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
5/	鶏の唐揚げ	※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。 お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなり、お弁当(小)コースは150gです。 (おかずの量も同じです)	豚焼肉	5/	タラの磯辺揚げ	5/	ミックスフライ(ソース付)		
	豆腐とカニカマの玉子とじ		蒸し鶏とごぼうのサラダ		小松菜とあげの煮物		チンゲン菜と蒸し鶏の和え物		
竹の子わかめ和え	せんまい漬		玉ねぎのレモン風味サラダ	ポテトと枝豆の明太マヨ和え					
白菜とコーンの中煮	わかめと椎茸の佃煮		じゃがいもとミンチのカレー煮	人参サラダ					
ご飯									
アレルギー 小麦、卵、乳成分、かに	アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦・卵	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに					
⊕ 553 kcal ⊖ 19.8 g ⊕ 16.6 g ⊕ 77.7 g ⊕ 2.2 g	⊕ 245 kcal ⊖ 11.2 g ⊕ 16.3 g ⊕ 13.5 g ⊕ 1.7 g		⊕ 281 kcal ⊖ 15.6 g ⊕ 16.8 g ⊕ 17.3 g ⊕ 1.7 g	⊕ 329 kcal ⊖ 12.9 g ⊕ 19.1 g ⊕ 26.0 g ⊕ 2.3 g					
6	ブリの煮付け		天ぷら盛合せ	牛すき焼き煮	豚すき煮				
	鶏ミンチとれんこん煮		野菜のゆず風味煮	玉子焼	お魚厚揚げの煮物				
小松菜のごま和え	竹の子とわかめの酢みそ和え		せんまい漬	ナスの生姜だれ					
ナポリタンスパゲティ	チンゲン菜と人参のお浸し	玉ねぎとひじきの炒め物	里芋の赤しそマヨ和え						
ご飯									
アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 卵・小麦						
⊕ 504 kcal ⊖ 21.3 g ⊕ 15.2 g ⊕ 66.6 g ⊕ 1.8 g	⊕ 176 kcal ⊖ 10.9 g ⊕ 7.9 g ⊕ 16.1 g ⊕ 2.0 g	⊕ 225 kcal ⊖ 9.7 g ⊕ 7.8 g ⊕ 27.0 g ⊕ 3.0 g	⊕ 264 kcal ⊖ 11.4 g ⊕ 17.4 g ⊕ 15.5 g ⊕ 1.2 g						
5/	豚の香味だれがけ	デミグラスハンバーグ	八宝菜	赤魚のみりん風味焼き					
	イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ	豆腐サラダ	鶏団子の甘酢あんかけ	ソース焼そば					
いんげんの白和え	大根のからし和え	黒豆	ブロッコリーとウインナーの炒め物						
ピーマンとぶなしめじの甘みそ炒め	のり塩ポテト	チンゲン菜と切干大根の煮物	うの花サラダ						
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・エビ	アレルギー 卵・乳成分・小麦						
⊕ 513 kcal ⊖ 14.4 g ⊕ 18.7 g ⊕ 68.0 g ⊕ 3.3 g	⊕ 295 kcal ⊖ 11.5 g ⊕ 15.1 g ⊕ 27.9 g ⊕ 2.5 g	⊕ 250 kcal ⊖ 10.7 g ⊕ 10.3 g ⊕ 29.1 g ⊕ 1.9 g	⊕ 235 kcal ⊖ 14.2 g ⊕ 11.5 g ⊕ 18.8 g ⊕ 2.0 g						
5/	ミックスフライ(エビフライ・ホタテ風味フライ)	サバの塩焼	ミンチカツ	チンジャオロース					
	じゃがいものそぼろ煮	春雨の中華風酢の物	大根の塩煮	肉団子の照り焼き					
春雨の梅和え	黒豆	ほうれん草とえのきのレモン醤油和え	もち麩の玉子とじ						
厚揚げのチリソース	白菜煮	大豆のトマト煮	きゅうりとツナの酢の物						
ご飯									
アレルギー 小麦、卵、乳成分、えび	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・乳成分・小麦						
⊕ 522 kcal ⊖ 12.4 g ⊕ 14.9 g ⊕ 81.8 g ⊕ 2.1 g	⊕ 209 kcal ⊖ 10.3 g ⊕ 12.9 g ⊕ 13.9 g ⊕ 1.3 g	⊕ 323 kcal ⊖ 10.4 g ⊕ 19.8 g ⊕ 26.2 g ⊕ 2.1 g	⊕ 290 kcal ⊖ 12.9 g ⊕ 15.7 g ⊕ 23.8 g ⊕ 2.2 g						
5/	牛とコーンの醤油だれがけ	鶏のソテーとレモン醤油パスタ	カレーの煮つけ	さわらのユーリンソース					
	アサリと玉子の炒め物	野菜のコンソメ煮	炊き合わせ【野菜の包み揚げ・わかめ】	鶏のチリコンカン風炒め物					
ツナのゴマだれサラダ	じゃがいものサラダ	ちくわの明太和え	糸昆布の煮物						
炊き合わせ(がんも・椎茸)	ひじき煮	じゃがいもの梅和え	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え						
ご飯									
アレルギー 小麦、卵、乳成分、落花生	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・小麦・かに						
⊕ 517 kcal ⊖ 15.6 g ⊕ 19.5 g ⊕ 69.4 g ⊕ 2.4 g	⊕ 299 kcal ⊖ 15.5 g ⊕ 17.5 g ⊕ 19.2 g ⊕ 2.2 g	⊕ 197 kcal ⊖ 19.0 g ⊕ 5.7 g ⊕ 18.3 g ⊕ 1.7 g	⊕ 293 kcal ⊖ 16.3 g ⊕ 17.3 g ⊕ 17.7 g ⊕ 1.6 g						
週平均 エネルギー 522 kcal 塩分 2.4 g	週平均 エネルギー 245 kcal 塩分 1.9 g	週平均 エネルギー 255 kcal 塩分 2.1 g	週平均 エネルギー 282 kcal 塩分 1.9 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 豚バラ肉の焼肉	② 鰯(ブリ)の山椒焼き
海老チリ/春雨サラダ/いかとわかめの塩あん和え/ほうれん草柚子あん和え	牛肉と春雨の五目炒め/里芋とわかめの煮物/えのきとエリンギの青菜和え/昆布煮
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦
⊕ 226 kcal ⊖ 12.1 g ⊕ 1.5 g	⊕ 207 kcal ⊖ 18.5 g ⊕ 1.8 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 ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
高野豆腐の煮物/白菜の煮びたし/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	キャベツのさつと煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
⊕ 360 kcal ⊖ 18.4 g ⊕ 2.2 g	⊕ 384 kcal ⊖ 22.3 g ⊕ 2.2 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	⊕ 243 kcal ⊖ 15.3 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
5/	豚しゃぶ(ごまだれ)	6	さばの味噌焼き	月	銀ヒラスの照り焼	火	エビのチリソース添え
	厚揚げのカニカマ和風あんかけ(筍)		海鮮カツ		蒸し鶏のサラダ		豚と野菜の炒め物
	ツナと白菜煮		チンゲン菜と蒸し鶏の和え物		炒り豆腐		大根の和風あんかけ
	わかめの和え物		人参サラダ		うずら豆		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
	炊き合わせ(がんも・椎茸)				白菜とえのきの煮物		小松菜とベーコンのシーザー和え
黒豆			じゃがいものハニーマスタード和え	ピーマンともやしの炒め物			
					白菜の酢の物		
アレルギー 小麦,卵,乳成分,落花生,かに		アレルギー 乳成分・小麦・えび		アレルギー 小麦・卵・エビ		アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび	
Ⓢ 375 kcal Ⓢ 13.9g Ⓢ 20.6g Ⓢ 27.2g Ⓢ 2.6g		Ⓢ 463 kcal Ⓢ 21.6g Ⓢ 31.6g Ⓢ 22.5g Ⓢ 1.9g		Ⓢ 329 kcal Ⓢ 21.5g Ⓢ 13.1g Ⓢ 30.9g Ⓢ 2.3g		Ⓢ 433 kcal Ⓢ 15.2g Ⓢ 26.0g Ⓢ 39.6g Ⓢ 3.2g	
5/	エビのマヨネーズソース添え	7	飛騨牛コロッケ(ソース付)	火	チキントマトカレー	水	ビーフカレー
	豆腐入り照り焼きつくね		けんちん煮		エビの彩りレモンマリネ		カニ風味しゅうまい
	れんこんとちくわのバター風味炒め		ほうれん草となめこのおひたし		小松菜とあげの煮物		ほうれん草と人参のごま和え
	さつまいもと枝豆のサラダ		玉葱とあさりのわさび醤油和え		ポテトサラダ		ナスの揚げ浸し
	ツナとくわいのハニーマスタード炒め				蓮根とひじきの煮物		バジルカルボナーラサラダ
春雨の酢の物			厚揚げのチリソース				
			きのこのポン酢炒め				
			人参のナムル				
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・エビ		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに	
Ⓢ 401 kcal Ⓢ 14.9g Ⓢ 24.3g Ⓢ 31.1g Ⓢ 3.3g		Ⓢ 451 kcal Ⓢ 12.9g Ⓢ 24.5g Ⓢ 44.5g Ⓢ 2.3g		Ⓢ 387 kcal Ⓢ 20.2g Ⓢ 22.3g Ⓢ 25.5g Ⓢ 2.6g		Ⓢ 489 kcal Ⓢ 13.3g Ⓢ 28.8g Ⓢ 46.0g Ⓢ 3.8g	
5/	牛のトマトソース仕立て	8	エビのマヨソース	水	アカウオの煮つけ	木	白身魚(シイラ)の唐揚げ
	アサリと干しエビのニラ玉炒め		鶏と野菜のレモン風味炒め		ミンチカツ		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め
	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め		ブロッコリーとかにかまのスープ煮		肉みそ田楽(大根)		金平れんこん
	たらもサラダ		もやしときくらげのピリ辛和え		きゅうりとわかめの酢の物		ブロッコリーのたまごとじ
	ひじきとベーコンの炒め物				かぼちやの和え物		ちくわとキャベツの甘辛炒め
高菜			椎茸とさつまいもの煮物				
			コーヒー甘煮豆				
			きゅうりのツナマヨネーズ和え				
アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび		アレルギー 卵・乳成分・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	
Ⓢ 454 kcal Ⓢ 15.8g Ⓢ 32.8g Ⓢ 25.6g Ⓢ 3.5g		Ⓢ 403 kcal Ⓢ 15.0g Ⓢ 27.8g Ⓢ 23.2g Ⓢ 2.9g		Ⓢ 305 kcal Ⓢ 18.5g Ⓢ 12.2g Ⓢ 29.6g Ⓢ 2.4g		Ⓢ 478 kcal Ⓢ 20.6g Ⓢ 22.5g Ⓢ 48.4g Ⓢ 2.9g	
5/	アカウオの塩こうじ焼き	9	豚肉の柳川風	木	豚の生姜焼	金	鶏のすだちおろしがけ
	ませそば風		春巻き		海鮮ハンバーグ		エビと玉子の炒め物
	卵の花		春雨のうま塩炒め		野菜のゆず風味煮		コーン入りさつまあげの煮物
	ほうれん草ときこの煮		きゅうりとツナの酢の物		ちくわのレモンマヨ和え		大根サラダ
	人参とツナの金平				あげと昆布の煮物		わかめと玉葱の和え物
キャベツとカニカマの豆乳サラダ			人参とこんにやくの煮物				
			小松菜と鯛のお浸し				
			ポテトバジル和え				
アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに		アレルギー 卵・小麦		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび	
Ⓢ 397 kcal Ⓢ 19.2g Ⓢ 25.0g Ⓢ 23.6g Ⓢ 3.0g		Ⓢ 382 kcal Ⓢ 16.0g Ⓢ 22.8g Ⓢ 28.3g Ⓢ 2.6g		Ⓢ 454 kcal Ⓢ 17.8g Ⓢ 29.8g Ⓢ 26.5g Ⓢ 2.5g		Ⓢ 469 kcal Ⓢ 22.4g Ⓢ 31.9g Ⓢ 18.7g Ⓢ 3.7g	
5/	鶏天	10	鶏肉の山椒焼き	金	アジの南蛮	週平均	ミックスフライ(エビフライ・イカフライ)
	アサリと野菜の中華炒め		豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ		白菜と鶏団子の煮物		豚と玉ねぎのケチャップ炒め
	エリンギと玉ねぎの炒め物		ナスと玉葱のぼん酢和え		春雨と野菜の炒め物		チャブチエ
	明太マカロニサラダ		キャベツのごまマヨ和え		ひじきの白和え		オクラの梅和え
	ふるふき大根				のり塩ポテト		なめことほうれん草のお浸し
いんげんのごま和え			切干大根のごま和え				
			ごぼうとツナのサラダ				
			きゅうりとキャベツの酢の物				
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,えび	
Ⓢ 447 kcal Ⓢ 16.1g Ⓢ 26.8g Ⓢ 34.5g Ⓢ 2.8g		Ⓢ 404 kcal Ⓢ 19.7g Ⓢ 29.3g Ⓢ 15.3g Ⓢ 1.8g		Ⓢ 364 kcal Ⓢ 18.1g Ⓢ 14.5g Ⓢ 40.7g Ⓢ 2.6g		Ⓢ 483 kcal Ⓢ 16.8g Ⓢ 29.4g Ⓢ 38.0g Ⓢ 3.5g	
週平均 エネルギー 415 kcal 塩分 3.0g		エネルギー 421 kcal 塩分 2.3g		エネルギー 368 kcal 塩分 2.5g		エネルギー 470 kcal 塩分 3.4g	

ちょっとひとこと

【カロリーサポート】エビフライ、たらのフライ、クリーミーコロッケの盛り合わせです。3種類の味が楽しめます。添付のソースをかけてお召し上がりください。【おかず】豚しゃぶ(ごまだれ)は全体をよく混ぜてお召し上がりください。【食べごたえ】味噌を加えた調味料にさばを漬け込み、焼き上げました。ごはんが進むメニューです。【あじわい】銀ヒラスの照り焼は、あじわいコース限定メニューです。白身でクセの無いお魚です。【いろいろ】エビのチリソース添えは人気メニューです。

【お弁当】プリの煮付けは優しい味わいです。【おかず小】竹の子とわかめの酢みそ和えは、季節限定メニューです。酢みそに練りからしを少量加えております。【カロリーサポート】豚肉、玉葱を甘辛い味付けで煮ました。【おかず】エビのマヨネーズソース添えは人気メニューです。【食べごたえ】牛肉の旨味が感じられる大きな飛騨牛コロッケは人気メニューです。【いろいろ】コクがある味わい深いビーフカレーです。

【お弁当】豚の香味だれがけはにんにくと生姜をきかせたたれが決め手です。【おかず小】豆腐サラダは、季節限定メニューです。一口大の豆腐の上に、青じそドレッシングで味つけした玉ねぎをのせています。【おかず】牛のトマトソース仕立てはトマトの酸味とうま味が牛肉とよく合います。【食べごたえ】プリプリ食感のエビフリッターに、自家製のマヨソースをかけました。【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い味付けに仕立てました。

【お弁当】ミックスフライ(エビフライ・ホタテ風味フライ)はタルタルソースとお召し上がりください。【やわらか】ミンチカツは、デミグラスソースをかけています。付け合せのマッシュポテトと一緒に召し上がり下さい。【おかず】アカウオの塩こうじ焼きは塩こうじの旨味が決め手です。【食べごたえ】豚肉、玉葱、ごぼう、ちくわ等を鰹だしをきかせた煮汁で煮て、柔らかい卵をかけた柳川風です。【いろいろ】鶏のすだちおろしがけはさっぱりとした味わいです。

【お弁当】牛とコーンの醤油だれがけはニンニクをきかせたコクのあるたれで味付けしました。【カロリーサポート】薄い衣をつけて揚げたさわりに、葱の香り豊かな中華風ソースをかけました。【おかず】鶏天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】粉山椒を加えた調味液に鶏肉を漬け込み、ピリッと感じる山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【あじわい】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した。
★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

