



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
5/13	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ)	5/14	アカウオのクリーミーソース	5/15	豚の生姜焼	5/16	天ぷら(天つゆ付)	5/17	天ぷら(天つゆ付)
	煮野菜のそぼろあんかけ		大根の塩煮		牛肉コロッケ		かぼちゃと椎茸の煮物		
	タラモサラダ		キャロットラペ		昆布豆		キャベツの煮びたし		
	キャベツとコーンの豆乳炒め		じゃがいものトマトソース煮		ねぎとあげの煮物		野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え		
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび 483 kcal 13.1g 10.8g 81.8g 2.4g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 186 kcal 12.1g 8.1g 15.3g 1.4g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 354 kcal 13.8g 18.8g 32.0g 1.9g		アレルギー 卵・小麦・えび 269 kcal 9.8g 13.3g 27.2g 1.2g			
5/14	焼き鳥	5/15	肉じゃが	5/16	サバの塩焼	5/17	ホキの青しそ風味焼き	5/18	ホキの青しそ風味焼き
	山芋と海鮮のとろっと焼き		玉子焼・ビーフン		肉みそ田楽(大根)		鶏と野菜の炒め物		
	ひじきと根菜のサラダ		きゅうりのレモンドレッシング和え		かぼちゃの白和え		いんげんとベーコンの炒め物		
	こんにゃくのどて煮風		ごぼうとひじきの炒め物		白菜とえきの煮物		紅あずまのサラダ		
あさりごはん		あさりごはん		あさりごはん		あさりごはん		あさりごはん	
アレルギー 小麦,卵,乳成分 533 kcal 22.5g 17.9g 67.2g 3.2g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 239 kcal 7.6g 10.4g 28.3g 2.1g		アレルギー 小麦・乳成分・エビ 225 kcal 11.1g 14.2g 14.4g 1.3g		アレルギー 卵・乳成分・小麦 299 kcal 18.8g 16.4g 18.8g 2.6g			
5/15	アカウオのみりん風味焼き	5/16	アジの梅しそフライ	5/17	鶏のみそ煮	5/18	豆腐ハンバーグ	5/19	豆腐ハンバーグ
	メンチカツ		春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ		お麩の玉子とじ		アスパラ入りクリームコロッケ		
	きゅうりのツナマヨネーズ和え		大根と紫キャベツのさっぱり漬		じゃがいものサラダ		つきこんにゃくの炒め物		
	さつまあげと人参の金平		そら豆とじゃがいもの煮物		わかめと椎茸の佃煮		野菜のマリネ		
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー 小麦,卵,乳成分 464 kcal 19.6g 12.5g 65.2g 1.5g		アレルギー 小麦・卵・カニ 411 kcal 12.5g 26.0g 30.5g 2.1g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 198 kcal 12.5g 10.0g 15.5g 1.4g		アレルギー 卵・乳成分・小麦 289 kcal 8.4g 17.4g 24.5g 2.0g			
5/16	豚の和風玉ねぎソース和え	5/17	バジルチキン	5/18	イワシの生姜煮	5/19	さばの生姜だれ	5/20	さばの生姜だれ
	アサリとニラの中中華炒め		切干大根とひじきのサラダ		豆腐のそら豆あんかけ		豚肉のケチャップ炒め		
	大根の甘酢漬		うずら豆		ちくわのマヨ和え(青さ)		もやしときくらげのピリ辛和え		
	ナスの酢味噌和え		ほうれん草の玉子炒め		人参とハムの炒め物		チンゲン菜の錦糸和え		
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー 小麦,卵,乳成分 506 kcal 15.2g 18.8g 66.6g 1.3g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 366 kcal 15.1g 24.4g 20.4g 2.2g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 217 kcal 13.9g 9.8g 17.4g 2.4g		アレルギー 卵・小麦 332 kcal 18.5g 24.7g 11.0g 1.6g			
5/17	八宝菜(エビ・アサリ)	5/18	八宝菜	5/19	牛焼肉	5/20	タンダリーチキン	5/21	タンダリーチキン
	ジャージャー麺風		鶏団子の甘酢あんかけ		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		はものしんじょう煮		
	ピーマンとツナの和え物		ひじきの白和え		じゃがいものゆず風味の酢の物		ほうれん草とツナの和え物		
	小松菜のバター醤油風味炒め		チンゲン菜と切干大根の煮物		ねぎ玉		カリフラワーの柚子風味和え		
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび 517 kcal 13.5g 17.8g 72.1g 3.2g		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ 312 kcal 14.2g 16.0g 29.3g 2.6g		アレルギー 小麦・卵・乳成分 230 kcal 11.3g 10.9g 21.7g 2.5g		アレルギー 卵・乳成分・小麦 275 kcal 17.1g 18.3g 10.6g 1.7g			
週平均	エネルギー 501 kcal 塩分 2.3 g	週平均	エネルギー 303 kcal 塩分 2.1 g	週平均	エネルギー 245 kcal 塩分 1.9 g	週平均	エネルギー 293 kcal 塩分 1.8 g		

お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなり、お弁当(大)コースは、ごはんの量は150g(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
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 ハンバーグカレー	② 赤魚の野菜旨煮
鶏肉の柚子胡椒焼き/南瓜の昆布あん/薩摩芋と蒟蒻の白和え/もやしのザーサイ和え	
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦
295 kcal 13.2g 2.1g	243 kcal 18.7g 1.6g
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 カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
高野豆腐と野菜の煮物/じゃがいものおかか和え/キャベツとベーコンの炒め物/ひじきの煮物	
かぼちゃと椎茸の含め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え	
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
317 kcal 19.0g 2.8g	355 kcal 20.8g 1.7g
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	アレルギー 小麦・乳成分・卵
220 kcal 12.1g 1.5g	247 kcal 16.7g 1.9g

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
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

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。

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
5/13	サバの煮付け		天ぷら(天つゆ付)		牛肉柳川風		とんかつ
	小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め		豚肉の中華野菜炒め		エビしんじょう		もやしと玉子のアサリあんかけ
	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め		チンゲン菜と竹輪の和え物		高菜明太子スパゲティ		さつまいもの煮物
	枝豆と昆布の白和え		野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え		玉ねぎのレモン風味サラダ		きゅうりとささみのすだちおろし和え
	炊き合わせ(大根・人参)				ちくわとニラの炒め物		れんこんのナムル
13	もやしとわかめの酢の物						チンゲン菜のお浸し
							うぐいす豆
月	アレルギー 小麦,卵,乳成分		アレルギー 卵・小麦・えび		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
	399 kcal 15.1g 25.2g 24.4g 2.3g		359 kcal 14.2g 23.0g 24.0g 1.9g		475 kcal 17.0g 31.4g 29.6g 2.6g		453 kcal 12.7g 22.8g 47.4g 3.5g
5/14	豚の香味だれがけ		豚肉のピリ辛生姜炒め		天ぷら盛合せ		ブリの照り焼き
	豆腐とカニカマの玉子とじ		マーボーナス		鶏団子の甘酢あんかけ		煮野菜のそぼろあんかけ
	コーン入りさつまあげの煮物		玉子焼		菜の花の玉子とじ		もやしとツナの中華煮
	ごぼうの白和え		玉葱入りコールスローサラダ		そら豆のみそマヨサラダ		いんげんのからし和え
	ピーマンのおかか浸し				若竹煮		キャベツとカニカマの豆乳サラダ
14	コーヒー甘煮豆						椎茸の旨煮
							ピーマンのおかか浸し
火	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・乳成分・エビ・カニ		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに
	401 kcal 15.5g 24.5g 27.2g 2.1g		417 kcal 16.7g 30.2g 18.8g 2.6g		380 kcal 19.0g 18.7g 33.9g 2.8g		485 kcal 22.2g 28.9g 27.2g 2.8g
5/15	ミックスフライ(エビフライ・メンチカツ)		ユーリンチー		豚バラの青じそ炒め		牛のトマトソース仕立て
	チャプチェ		絹ごし揚げ煮(お好み風)		炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・ほうれん草】		カニのふわふわ豆腐揚げ
	ごぼうとちくわのおかか煮		ポテトのオーロラソース和え		春雨とミンチのカレー炒め		焼きそば
	小松菜のごま和え		野菜のマリネ		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		こんにゃくのどて煮風
	もやしとあげのオイスターソース炒め				玉ねぎとひじきの炒め物		なめこもやしの塩昆布和え
15	もずくときゅうりの酢の物						ナスの青じそ和え
							ツナのゴマだれサラダ
水	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび		アレルギー 卵・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,落花生,かに
	446 kcal 13.3g 24.9g 35.2g 2.8g		486 kcal 23.0g 30.5g 29.2g 3.1g		384 kcal 17.0g 23.0g 26.8g 3.8g		457 kcal 16.4g 28.1g 35.1g 4.3g
5/16	牛とキャベツのみぞれ煮		あじの照り焼き		白身魚(ホキ)の和風マヨソース		ホキの漬焼きナムル風
	山芋と海鮮のとろっと焼き		黒はんぺんフライ		蒸し鶏とオクラの梅和え		鶏肉のマヨネーズソース
	人参しりしり		油揚げの味噌炒め		大根とあげの塩麴煮		春雨の炒め物
	バジルポテトサラダ		マカロニサラダ		うぐいす豆		ポテトサラダ
	雷こんにゃく				ごぼうの甘辛炒め		ささみとピーマンの中華風
16	ピーマンとツナの和え物						しゅうまい
							ナスの玉子とじ
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,えび,かに
	415 kcal 13.2g 28.3g 25.4g 3.0g		401 kcal 24.7g 19.2g 31.8g 3.2g		268 kcal 20.9g 9.0g 26.7g 2.1g		491 kcal 25.9g 33.7g 21.7g 2.7g
5/17	マスの塩焼き		ヒレカツ(ソース付)		鶏の竜田揚げ		チーズつくね
	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物		水餃子		アサリとキャベツの生姜煮		サーモンマヨフライ
	かぼちゃの和風煮		白菜と昆布の煮物		手作りポテトサラダ		ほうれん草とウインナーのバター醤油風味炒め
	マカロニサラダ		かぼちゃサラダ		大根の赤しそふりかけ和え		切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え
	きんぴらごぼう				こんにゃくのみそ炒め		チンジャオこんにゃく
17	大根の甘酢漬						山菜ごぼう
							カニカマの中華和え
金	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		アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに
	381 kcal 19.1g 23.3g 16.2g 1.5g		438 kcal 15.1g 24.5g 39.5g 1.9g		311 kcal 15.3g 14.7g 28.2g 2.8g		467 kcal 15.8g 30.9g 32.4g 4.4g
週平均	エネルギー 408 kcal 塩分 2.3 g		エネルギー 420 kcal 塩分 2.5 g		エネルギー 364 kcal 塩分 2.8 g		エネルギー 471 kcal 塩分 3.5 g

ちょっとひとこと

【お弁当】天ぷらは天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず小】キャロットラペは細切りの人参をドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【カレーサポート】エビ天、インカのめざめ天、ナス天、れんこん天の盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【おかず】サバの煮付けは脂ののったサバをじっくりと煮付けました。【食べごたえ】かき揚げ、エビ天、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し上がり下さい。【いろいろ】とんかつは人気メニューです。

【お弁当】焼き鳥は新メニューです。【カレーサポート】青しその爽やかな味付けが、暖かくなってきた季節にぴったりの献立です。【おかず】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。【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。【あじわい】そら豆のみそマヨサラダは、季節限定メニューです。【いろいろ】ブリの照り焼きは甘辛いタレがブリとよく合います。

【お弁当】みりんの優しい甘さがアカウオとよく合います。【おかず小】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し上がり下さい。【カレーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。【おかず】ミックスフライはタルタルソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】ユーリンチーは鶏の唐揚げにねぎ入りの香味だれをかけた中華料理です。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、あじわいコース限定メニューです。

【お弁当】豚の和風玉ねぎソース和えは白だし醤油ベースの優しい味わいです。【やわらか】イワシの生姜煮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。【カレーサポート】脂の乗ったジューシーなさばに生姜だれをかけました。【おかず】牛とキャベツのみぞれ煮は人気メニューです。【食べごたえ】甘い味付けで、ごはんが進みます。【いろいろ】ホキの漬焼きナムル風はごま油の効いたナムルと一緒に召し上がり下さい。

【お弁当】八宝菜(エビ・アサリ)は具沢山で満足感があります。【おかず小】鶏団子の甘酢あんかけの甘酢は、黒酢を使用しています。【カレーサポート】インドの定番料理を再現したタンドリーチキンは、カレーのスパイスの香りが食欲をそそります。【おかず】マスの塩焼きは程よい塩味が食欲をそそります。【食べごたえ】ヒレカツは、添付のソースをかけてお召し上がりください。【いろいろ】チーズつくねはレンジで温めるとチーズがとろけます。

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した。
★空箱と一緒にご提出をお願いします。

