



No.

12

# 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	評価	献立名	評価	献立名																	
3/24	おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにやく・大根)	※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。	ハンバーグ(おろしポン酢)	アレルギー 小麦・卵・乳成分	煮サバ	アレルギー 小麦	ミックスフライ(エビ、たら、ほたて風味)	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに	スープ餃子	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	豆腐のそぼろあんかけ	けんちん煮	いんげんのマヨサラダ	大根の赤しそふりかけ和え	ほうれん草とえのきのレモン醤油和え	ほうれん草とひき肉の和え物	里芋の味噌がけ	もやしと人参の煮浸し	あげと昆布の煮物	千切りポテトサラダ	ご飯					
	アレルギー えび,小麦,卵,乳成分		アレルギー 小麦		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに																					
	⊕ 471 kcal ⊖ 13.4 g ⊕ 13.9 g ⊖ 70.7 g ⊕ 2.4 g		⊕ 291 kcal ⊖ 12.9 g ⊕ 14.4 g ⊖ 28.4 g ⊕ 3.0 g		⊕ 266 kcal ⊖ 13.6 g ⊕ 16.0 g ⊖ 17.1 g ⊕ 2.5 g		⊕ 296 kcal ⊖ 12.5 g ⊕ 17.4 g ⊖ 22.3 g ⊕ 2.2 g																			
	3/25		エビのチリソース添え		カレーの煮つけ		バターチキンカレー		鶏肉とかぼちゃのチーズがけ	ウィンナーと玉子の中華炒め	春雨の中華風酢の物	カニカマ玉子焼・ビーフン	東村山黒焼きそば	枝豆と昆布の白和え	ちくわのマヨ和え(青さ)	せんまい漬	いんげんとベーコンの炒め物	ごぼうとこんにやくの甘辛炒め	大豆のトマト煮	お麩と小松菜のあっさり煮	卵の花と豆のサラダ	ご飯(海苔香味)	アレルギー えび,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	アレルギー 卵・乳成分・小麦
			アレルギー えび,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		アレルギー 卵・乳成分・小麦																	
⊕ 446 kcal ⊖ 14.0 g ⊕ 10.3 g ⊖ 72.8 g ⊕ 2.1 g		⊕ 212 kcal ⊖ 19.0 g ⊕ 6.5 g ⊖ 19.1 g ⊕ 3.0 g	⊕ 299 kcal ⊖ 15.5 g ⊕ 18.1 g ⊖ 18.3 g ⊕ 2.0 g	⊕ 315 kcal ⊖ 11.3 g ⊕ 18.9 g ⊖ 24.0 g ⊕ 1.8 g																						
3/26		牛焼肉	豚肉と玉子の炒りつけ	タラの照り焼	海鮮プルコギ風味炒め物	コーン入りさつまあげの煮物	野菜のコンソメ煮	大根のゆずあんかけ	肉団子のケチャップ和え	バジルポテトサラダ	かぼちゃサラダ	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	れんこんの中華炒め煮	かぼちゃと椎茸の含め煮	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	お麩と小松菜のあっさり煮	ひじきの佃煮	マカロニサラダ	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,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・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 小麦・卵・乳成分・カニ	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび																					
	⊕ 492 kcal ⊖ 12.8 g ⊕ 17.7 g ⊖ 69.7 g ⊕ 1.7 g	⊕ 295 kcal ⊖ 11.9 g ⊕ 19.3 g ⊖ 15.0 g ⊕ 2.1 g	⊕ 144 kcal ⊖ 11.6 g ⊕ 2.8 g ⊖ 18.7 g ⊕ 2.1 g	⊕ 230 kcal ⊖ 10.4 g ⊕ 10.3 g ⊖ 23.7 g ⊕ 2.7 g																						
	3/27	サバのおろし煮	アジの南蛮	豚の生姜焼	バラ焼き風味炒め物	麻婆豆腐	マカロニサラダ	ちくわといんげんの玉子とじ	サーモンマヨフライ	里芋のキムチたれ	うぐいす豆	ポテトサラダ	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	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	ほうれん草のクリームスパゲティ	ちくわのきんぴら	切干大根とツナのトマト炒め	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	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,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			
		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	アレルギー 卵・乳成分・小麦																					
⊕ 554 kcal ⊖ 18.7 g ⊕ 23.1 g ⊖ 68.0 g ⊕ 1.9 g		⊕ 341 kcal ⊖ 12.1 g ⊕ 21.5 g ⊖ 23.9 g ⊕ 1.5 g	⊕ 264 kcal ⊖ 13.6 g ⊕ 14.1 g ⊖ 19.4 g ⊕ 2.3 g	⊕ 308 kcal ⊖ 11.2 g ⊕ 19.4 g ⊖ 22.2 g ⊕ 1.7 g																						
3/28		チキンカツのタルタルソース	焼き鳥	アジの梅しそフライ	あじの青しそ風味焼き	大根のカニカマあんかけ	カツオ節と切干大根のだしとじ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	絹ごし揚げ煮(お好み風)	もずくときゅうりの酢の物	玉ねぎの塩麩和え	うずら豆	にらと玉子の炒め物	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	小松菜のごま和え	蓮根とひじきの煮物	野菜のあっさりクリーム煮	キャベツのごまマヨ和え	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・小麦・えび				
		アレルギー かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 卵・小麦・えび																					
	⊕ 562 kcal ⊖ 16.4 g ⊕ 21.0 g ⊖ 75.7 g ⊕ 2.3 g	⊕ 230 kcal ⊖ 15.5 g ⊕ 12.3 g ⊖ 13.2 g ⊕ 1.4 g	⊕ 367 kcal ⊖ 13.8 g ⊕ 21.2 g ⊖ 30.3 g ⊕ 2.3 g	⊕ 277 kcal ⊖ 17.9 g ⊕ 18.4 g ⊖ 9.3 g ⊕ 2.2 g																						
	週平均	エネルギー 505 kcal 塩分 2.1 g	エネルギー 274 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 268 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 285 kcal 塩分 2.1 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

※表示価格はすべて税込・宅配料込です。

注文について	ご注文例
① 週に2日まで、休めます。	月 弁当2食
② 曜日別に、コースや数量が変更できます。	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くことがあります。  
 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8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)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。

冷凍おかずAセット 2食 1,180円(税込) 1食あたり590円(税込)	
商品の種類が豊富です。	
① タンドリーチキン	② 穴子のとろとろ卵とじ
カボナータ/ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味/豆のサラダ	鶏肉の葱塩炒め/きんぴらごぼう/さといもの柚味噌がけ
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・卵
⊕ 277 kcal ⊖ 19.7 g ⊕ 1.6 g	⊕ 275 kcal ⊖ 18.9 g ⊕ 2.2 g
冷凍おかずBセット 2食 1,280円(税込) 1食あたり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 ⊖ 19.0 g ⊕ 2.8 g	⊕ 355 kcal ⊖ 20.8 g ⊕ 1.7 g
冷凍おかずCセット 2食 1,130円(税込) 1食あたり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 ⊖ 12.1 g ⊕ 1.5 g	⊕ 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

「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
3/24	ビーフカレー		メンチカツの甘辛だれ		エビのオーロラソース		タチウオの煮付け
	ホタテのあんかけ焼きそば		姫高野の煮物		蒸し鶏のレモンドレッシング和え		鶏肉の玉子とじ
	ひじき煮		平春雨と野菜の炒め物		玉子焼		キャベツのたらこバター風味炒め
	白菜人参サラダ		千切りポテトサラダ		黒豆		もやしと小松菜のキムチ風味炒め
	チンゲン菜とあげの煮浸し				チンゲン菜と切干大根の煮物		カルボナーラパスタサラダ
わかめとカニカマ和え						いんげんのツナ和え	
						人参と高野豆腐の煮物	
						きゅうりとわかめの酢の物	
月	アレルギー かに,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・エビ	アレルギー 小麦,卵,乳成分			
	Ⓢ 435 kcal Ⓢ 10.2g Ⓢ 22.9g Ⓢ 38.7g Ⓢ 3.3g	Ⓢ 536 kcal Ⓢ 16.1g Ⓢ 32.7g Ⓢ 44.3g Ⓢ 3.3g	Ⓢ 447 kcal Ⓢ 18.7g Ⓢ 29.2g Ⓢ 27.6g Ⓢ 2.6g	Ⓢ 454 kcal Ⓢ 20.8g Ⓢ 24.9g Ⓢ 31.9g Ⓢ 2.6g			
3/25	天ぷら(えび・かき揚げ・さつまいも)		海鮮炒め		豚バラときのこのソテー		鶏天
	麻婆ナス		焼き餃子(ニンニク抜き)		アサリとキャベツの生姜煮		山芋と海鮮のとろっと焼き
	ピーマンと人参のスタミナ炒め		いんげんとベーコンの炒め物		春雨の甘酢炒め		ひじき煮
	れんこんのナムル		卵の花と豆のサラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)		菜の花のごま和え
	かぼちゃの和風煮				じゃがいもとミンチのカレー煮		じゃがいもの旨煮
キャベツの梅マヨネーズ和え						ピーマンのおかか浸し	
						みずくわいのわさびマヨネーズ和え	
						なます	
火	アレルギー えび,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			
	Ⓢ 412 kcal Ⓢ 7.1g Ⓢ 27.2g Ⓢ 33.6g Ⓢ 2.8g	Ⓢ 351 kcal Ⓢ 16.1g Ⓢ 17.4g Ⓢ 32.9g Ⓢ 3.1g	Ⓢ 444 kcal Ⓢ 16.5g Ⓢ 31.2g Ⓢ 23.8g Ⓢ 3.0g	Ⓢ 445 kcal Ⓢ 14.3g Ⓢ 23.2g Ⓢ 40.7g Ⓢ 3.3g			
3/26	てりたまハンバーグ		牛肉のストロガノフ風		メヌケの煮つけ		アジのみそ風味焼き
	しらすとキャベツの炒め物		ひろうすの煮物		豚肉と小松菜の煮物		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め
	ポテト明太バター風味和え		あさりと玉子の炒め物		マカロニサラダ		焼きそば
	蒸し鶏とわかめの中華風和え物		細切りごぼうサラダ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		きんぴらごぼう
	細切昆布煮				ひじき煮		大根の照り焼き風煮
コーヒータン豆						しゅうまいのチリソース	
						カリフラワーの塩昆布和え	
						五目豆煮	
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	アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳成分			
	Ⓢ 363 kcal Ⓢ 11.9g Ⓢ 20.1g Ⓢ 31.7g Ⓢ 3.6g	Ⓢ 410 kcal Ⓢ 16.2g Ⓢ 28.4g Ⓢ 22.3g Ⓢ 1.8g	Ⓢ 362 kcal Ⓢ 20.6g Ⓢ 19.7g Ⓢ 24.1g Ⓢ 3.5g	Ⓢ 487 kcal Ⓢ 21.8g Ⓢ 29.2g Ⓢ 33.8g Ⓢ 4.2g			
3/27	ブリ大根		あじの山椒焼き		鶏のレモンソース		豚の生姜焼き
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		鶏と野菜の炒め物		カニのふわふわ豆腐		オムレツのアサリアんかけ
	炊き合わせ(がんも・人参・いんげん)		かぼちゃの煮物		ほうれん草の玉子炒め		人参とさつま揚げの金平
	ブロッコリーのシーザーチーズ和え		キャベツのごまマヨ和え		じゃがいものサラダ		がんもと人参の煮物
	椎茸の旨煮				白菜と椎茸の旨煮		ブロッコリーのおかか和え
菜の花のごま和え						里芋のそぼろあんかけ	
						小松菜とツナの塩昆布和え	
						ちくわのしそマヨネーズ和え	
木	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・カニ	アレルギー 小麦,卵,乳成分			
	Ⓢ 389 kcal Ⓢ 14.9g Ⓢ 19.3g Ⓢ 30.3g Ⓢ 3.0g	Ⓢ 380 kcal Ⓢ 24.7g Ⓢ 22.4g Ⓢ 19.7g Ⓢ 2.7g	Ⓢ 330 kcal Ⓢ 19.3g Ⓢ 20.3g Ⓢ 16.0g Ⓢ 2.4g	Ⓢ 465 kcal Ⓢ 15.9g Ⓢ 25.0g Ⓢ 33.9g Ⓢ 3.7g			
3/28	名古屋名物 みそかつ		鶏肉のマーレード焼き		ブリの照り焼		カレイの甘酢あんかけ
	エビのニラ玉炒め		シイラの青さフリッター		ミンチカツ		照り焼きつくね
	チャブチエ		ポテトの粒マスタードマヨ和え		野菜のゆず風味煮		チンゲン菜と人参のお浸し
	カリフラワーの和風マリネ		もやしときゅうりの中華和え		菜の花の白和え		オクラのおろし和え
	高野豆腐の煮物				あげと昆布の煮物		枝豆ポテトサラダ
里芋のキムチたれ						もやしとベーコンの炒め物	
						キャベツとひき肉の中華炒め	
						白菜と竹輪のおかか和え	
金	アレルギー えび,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			
	Ⓢ 426 kcal Ⓢ 14.6g Ⓢ 29.5g Ⓢ 25.0g Ⓢ 2.6g	Ⓢ 400 kcal Ⓢ 25.7g Ⓢ 21.2g Ⓢ 26.7g Ⓢ 2.4g	Ⓢ 356 kcal Ⓢ 18.6g Ⓢ 18.7g Ⓢ 28.6g Ⓢ 2.4g	Ⓢ 526 kcal Ⓢ 22.5g Ⓢ 27.3g Ⓢ 46.1g Ⓢ 3.9g			
週平均	エネルギー 405 kcal 塩分 3.0g	エネルギー 415 kcal 塩分 2.7g	エネルギー 388 kcal 塩分 2.8g	エネルギー 476 kcal 塩分 3.5g			

### ちょっとひとこと

【お弁当】おでんは、かつおだしの風味をきかせた一品です。【おかず小】炊き合わせの高野豆腐は、たっぷり出汁を含んだ定番の煮物です。【カロリーサポート】3種類のフライが楽しめます。お好みで添付のソースをかけてお召し上がりください。【おかず】ビーフカレーは人気メニューです。【食べごたえ】ボリュームたっぷりのメンチカツに、相性の良い甘辛のタレを合わせました。【いろいろ】タチウオの煮付けは、醤油・砂糖で甘辛く仕上げました。

【お弁当】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをたっぷりつけてお召し上がりください。【やわらか】バターチキンカレーは、柔らかく加工した鶏肉に辛さ控えめのバターチキンカレーをかけました。付け合わせのマッシュポテトと一緒に召し上がりください。【おかず】天ぷらは、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】海鮮の旨味をたっぷり味わえる炒め物です。【いろいろ】鶏天は、お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

【お弁当】牛焼肉は、にんにくの風味でごはんが進みます。【カロリーサポート】韓国料理のブルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛い味付けが食欲をそそります。【おかず】てりたまハンバーグは、つくねハンバーグにソースと卵黄ソースをかけた新メニューです。【食べごたえ】ロシアやウクライナの郷土料理を再現しました。【あじわい】メヌケの煮つけは、あじわいコース専用メニューです。メヌケは、クセのない白身の魚です。

【お弁当】サハのおろし煮は、醤油ベースに仕上げたサバに大根おろしあんを合わせました。【おかず小】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。【カロリーサポート】青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現した炒め物です。【おかず】ブリ大根は、醤油ベースの甘辛いタレに漬け込み煮つけました。【食べごたえ】山椒パウダーを加えた調味料にあじを漬け込み、焼き上げました。山椒のさわやかな香りが広がります。

【お弁当】チキンカツのタルタルソースは、自社製のタルタルがチキンカツと相性抜群です。【やわらか】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。野菜のあっさりクリーム煮は、新メニューです。野菜の甘みを活かしたあっさり食べられるクリーム煮です。【カロリーサポート】青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。【おかず】名古屋名物 みそかつは、新メニューです。【いろいろ】カレイの甘酢あんかけは、野菜入りの甘酢あんをたっぷりかけました。

- ### 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「カロリーサポートコース」「食べごたえ4品コース」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。

