



13

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。

★ 価格はすべて税込みです。



お弁当コース [610円]		お弁当(大)コース		おかず(小)コース [550円]		やわらかコース [600円]		加リーサ [®] ートコース [600円]		①サラダ[130円]											
評価		献立名		[640円]		評価		献立名		[返却不要容器]											
3/31		アジの照り焼き		※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 「お弁当コースのごはんの量は150g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。	評価	タラの照り焼		評価	豚肉と大根の塩麹煮		評価	根菜入りつくねハンバーグ		①グリーンサラダ							
		れんこんとそぼろのカレー炒め					春雨の甘酢炒め			春雨の甘酢炒め			お魚厚揚げの煮物								
		明太マカロニサラダ					かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え			かぼちゃサラダ			スクランブルエッグ								
		キャベツと塩昆布の炒め物					チンゲン菜のお浸し			チンゲン菜のお浸し			大根サラダ								
		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	卵・乳成分・小麦										
	Ⓔ	454 kcal	Ⓐ 19.6 g		Ⓓ 11.4 g		Ⓔ	148 kcal	Ⓐ 11.1 g	Ⓓ 2.4 g		Ⓔ	206 kcal	Ⓐ 7.0 g	Ⓓ 11.8 g		Ⓔ	246 kcal	Ⓐ 10.6 g	Ⓓ 11.7 g	
	Ⓒ	66.3 g	Ⓑ 1.8 g				Ⓒ	20.6 g	Ⓑ 1.7 g			Ⓒ	17.2 g	Ⓑ 1.2 g			Ⓒ	24.0 g	Ⓑ 1.9 g		
4/1		鶏のハニーマスタード					バジルチキン				エビマヨ			ハニーマスタードチキン		①ミックスサラダ(ツナ&コーン)					
		干しエビのニラ玉炒め					玉子焼				白菜とあげの煮物			イカフリッター(青さ風味)							
		春雨の酢の物					きゅうりとわかめの酢の物				じゃがいものゆず風味の酢の物			しろ菜の煮びたし							
		炊き合わせ(ふき・椎茸)					白菜煮				ひじきとミンチの炒め物			枝豆とツナのサラダ							
		ご飯																			
	アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分				アレルギー	小麦・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						
	Ⓔ	547 kcal	Ⓐ 22.8 g		Ⓓ 22.1 g		Ⓔ	332 kcal	Ⓐ 16.5 g	Ⓓ 20.9 g		Ⓔ	300 kcal	Ⓐ 11.3 g	Ⓓ 19.2 g		Ⓔ	294 kcal	Ⓐ 17.1 g	Ⓓ 16.4 g	
	Ⓒ	63.2 g	Ⓑ 1.9 g			Ⓒ	18.4 g	Ⓑ 2.8 g			Ⓒ	21.2 g	Ⓑ 2.0 g			Ⓒ	19.0 g	Ⓑ 1.5 g			
4/2		サバの塩焼き				天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう)				親子煮			天ぷら(エビ、かぼちゃ、かき揚げ)		①ミックスサラダ(ポテト&コーン)						
		豆腐入り照り焼きつくね				大根とあげの煮物				カニのふわふわ豆腐			山形芋煮風								
		さつまいもサラダ				チンゲン菜の和え物				キャロットラペ			人参とベーコンの洋風炒め								
		玉ねぎとベーコンの炒め物				ごぼうとひじきの炒め物				切干大根と煮干しエビの煮物			小松菜としらすのおひたし								
		おにぎり(五目・しそ)																			
	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・乳成分・エビ・カニ			アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび							
	Ⓔ	595 kcal	Ⓐ 23.3 g	Ⓓ 25.0 g		Ⓔ	212 kcal	Ⓐ 11.3 g	Ⓓ 10.5 g		Ⓔ	239 kcal	Ⓐ 14.6 g	Ⓓ 9.8 g		Ⓔ	287 kcal	Ⓐ 7.6 g	Ⓓ 17.1 g		
	Ⓒ	68.7 g	Ⓑ 3.6 g			Ⓒ	18.3 g	Ⓑ 2.0 g			Ⓒ	23.8 g	Ⓑ 3.0 g			Ⓒ	25.4 g	Ⓑ 1.2 g			
4/3		カツとじ煮		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	評価	豚焼肉		評価	白身魚(ホキ)の照り焼		評価	マーボー豆腐		①グリーンサラダ							
		エビ餃子・しゅうまい					肉みそ田楽(大根)			海鮮しゅうまい											
		しそポテトサラダ					昆布豆			カリフラワーの柚子胡椒和え											
		れんこんとちくわのバター風味炒め					ちくわのきんぴら			いんげんのおかか和え											
		ご飯																			
	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分				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・乳成分・小麦・えび・かに						
	Ⓔ	528 kcal	Ⓐ 15.8 g		Ⓓ 14.9 g		Ⓔ	226 kcal	Ⓐ 12.3 g	Ⓓ 13.2 g		Ⓔ	222 kcal	Ⓐ 15.7 g	Ⓓ 9.8 g		Ⓔ	318 kcal	Ⓐ 10.5 g	Ⓓ 18.2 g	
	Ⓒ	80.1 g	Ⓑ 2.4 g				Ⓒ	14.2 g	Ⓑ 1.6 g			Ⓒ	17.3 g	Ⓑ 2.0 g			Ⓒ	27.9 g	Ⓑ 2.4 g		
4/4		エビのマヨネーズソース添え					アカウオの煮つけ				牛肉の炒め物			さわらの和風あんかけ		①ミックスサラダ(ツナ&コーン)					
		まぜそば風					キャベツとツナの冷製梅スパゲティ				カレーコロッケ			豚肉と野菜の青しそ風味							
		花福豆					大根のからし和え				ひじきの白和え			がんもの煮物							
		こんにゃくのたらこ煮					そら豆とじゃがいもの煮物				ほうれん草の玉子とじ			もやしとピーマンのさっぱり和え							
		ご飯																			
	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・小麦						
	Ⓔ	502 kcal	Ⓐ 14.2 g		Ⓓ 12.9 g		Ⓔ	175 kcal	Ⓐ 13.8 g	Ⓓ 4.5 g		Ⓔ	366 kcal	Ⓐ 13.5 g	Ⓓ 19.4 g		Ⓔ	307 kcal	Ⓐ 18.3 g	Ⓓ 19.3 g	
	Ⓒ	79.1 g	Ⓑ 1.8 g			Ⓒ	19.2 g	Ⓑ 1.8 g			Ⓒ	30.1 g	Ⓑ 2.8 g			Ⓒ	15.1 g	Ⓑ 1.3 g			
週平均	Ⓔ	525 kcal	Ⓑ 2.3 g			Ⓔ	219 kcal	Ⓑ 2.0 g			Ⓔ	267 kcal	Ⓑ 2.2 g			Ⓔ	290 kcal	Ⓑ 1.7 g			

注文について

①週に2日まで、休めます。
②曜日に、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
木	休	み
金	あ	じ

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。当日の商品ラベルをご確認ください。
③アレルギーは特定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。

サラダについて

①サラダは、注文日に夕食宅配の注文がないとお届けできません。(サラダだけの配送はできません)
②サラダは、ご連絡がない限り、夕食宅配の注文と連動し、自動継続となります。
③サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。
④ドレッシングはついていません。
⑤容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

「コープの夕食宅配」のご利用があれば、冷凍おかず2食セットはご利用できます。

①ドライアイスでのやけどにご注意ください。
②トレイは回収していませんので、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 [650円]				食べごたえ4品コース [720円]				あじわいコース [740円]				いろどり8品コース [750円]			
評価	献立名			評価	献立名			評価	献立名			評価	献立名		
3/31月	エビのチリソース添え			牛すき煮			油淋鶏（ユーリンチー）			牛すき焼き					
	照り焼き肉団子			白はんぺんフライ			アサリと大根の生姜煮			カニ玉風オムレツ					
	ツナとごぼうのきんぴら			チンゲン菜のバター醤油炒め			もやしチャンプルー			切干大根の煮物					
	マカロニサラダ			大根サラダ			玉ねぎの塩麹和え			ピーマンともやしの炒め物					
	炊き合わせ（椎茸・大根）						チンゲン菜のお浸し			キャベツとれんこんの塩だれ炒め					
	わかめと玉ねぎの和え物									ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え					
										きゅうりとわかめの酢の物					
										長芋とほうれん草のナムル					
	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 かに、小麦、卵、乳成分					
	Ⓔ 408 kcal	たん 13.1 g	脂 23.5 g	Ⓔ 394 kcal	たん 11.8 g	脂 26.8 g	Ⓔ 362 kcal	たん 19.1 g	脂 19.7 g	Ⓔ 427 kcal	たん 10.9 g	脂 28.3 g			
				Ⓒ 34.9 g	Ⓒ 3.0 g		Ⓒ 25.0 g	Ⓒ 3.2 g		Ⓒ 30.3 g	Ⓒ 2.5 g				
4/1火	ハンバーグ レモンソース			デミソースハンバーグ			サバの味噌煮			天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）					
	干しエビと白菜の炒め物			魚肉ソーセージと春野菜の炒め物			蒸し鶏とオクラの梅和え			照り焼き肉団子					
	和風スパゲティ			ひじき煮			春雨と野菜の炒め物			麻婆春雨					
	コーンポテトサラダ			野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え			かぼちゃサラダ			ナスの生姜醤油和え					
	菜の花の酢味噌和え						若竹煮			キャベツの梅マヨネーズ和え					
	いんげんと昆布の和え物									卵の花とひじきの和え物					
										ごぼうの甘辛炒め					
										山菜の煮物					
	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			アレルギー えび、小麦、卵、乳成分					
	Ⓔ 365 kcal	たん 10.4 g	脂 24.6 g	Ⓔ 367 kcal	たん 16.5 g	脂 19.2 g	Ⓔ 383 kcal	たん 16.6 g	脂 22.0 g	Ⓔ 482 kcal	たん 12.7 g	脂 27.9 g			
				Ⓒ 26.6 g	Ⓒ 3.1 g		Ⓒ 30.6 g	Ⓒ 2.5 g		Ⓒ 41.3 g	Ⓒ 3.8 g				
4/2水	八宝菜（エビ）			天ぷら（エビ、ナス、かき揚げ）			牛すき焼き煮			チーズハンバーグ					
	豆腐の肉味噌			鶏肉の八幡巻き			海鮮しゅうまい・ウインナー			はもしんじょう					
	玉子と大根の煮物			ポテトのオーロラソース和え			高菜明太子スパゲティ			キャベツと塩昆布の炒め物					
	わかめの煮物			野菜のピクルス			大根なます			枝豆と昆布の白和え					
	みずくわいのわさびマヨネーズ和え						ひじきの佃煮			人参とツナの金平					
	ツナのゴマだれサラダ									エリンギともやしのバター醤油風味炒め					
										大根の照り焼き風煮					
										中華わかめサラダ					
	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分、落花生			アレルギー 卵・小麦・えび			アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ			アレルギー 小麦、卵、乳成分					
	Ⓔ 421 kcal	たん 14.4 g	脂 29.4 g	Ⓔ 396 kcal	たん 11.6 g	脂 25.9 g	Ⓔ 377 kcal	たん 16.4 g	脂 18.5 g	Ⓔ 461 kcal	たん 14.2 g	脂 27.3 g			
				Ⓒ 21.8 g	Ⓒ 3.9 g		Ⓒ 33.9 g	Ⓒ 4.2 g		Ⓒ 35.7 g	Ⓒ 3.9 g				
4/3木	鶏むね唐揚げ			味噌ヒレカツ			アジの梅しそフライ			ミックスフライ（エビフライ・アジフライ）					
	いわしのつみれのトマトソース			豆腐とあさりの深川煮			鶏団子のトマトソース			麻婆豆腐					
	人参しりしり			ほうれん草とひき肉の和え物			炒り豆腐			かぼちゃのじゃこ煮					
	ブロッコリーのおかか和え			筍とわかめのおかかマヨ和え			枝豆とコーンのツナマヨサラダ			小松菜とさつま揚げの煮浸し					
	もやしとツナの中華煮						ほうれん草とじゃがいものソテー			もやしの梅おかか和え					
	小松菜のごま和え									タラモサラダ					
										いんげんのごま和え					
										うぐいす豆					
	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 えび、小麦、卵、乳成分					
	Ⓔ 404 kcal	たん 19.7 g	脂 24.6 g	Ⓔ 428 kcal	たん 21.0 g	脂 21.3 g	Ⓔ 489 kcal	たん 19.0 g	脂 28.9 g	Ⓔ 510 kcal	たん 17.3 g	脂 27.9 g			
				Ⓒ 30.5 g	Ⓒ 3.4 g		Ⓒ 37.6 g	Ⓒ 3.1 g		Ⓒ 44.2 g	Ⓒ 3.2 g				
4/4金	マスのちゃんちゃん焼き			さばの塩焼き			豚肉のおろしポン酢がけ			鶏の照り焼き					
	厚あげの甘辛牛肉がけ			鶏と野菜の中華炒め			チヂミ			イトヨリバーグのおろしポン酢がけ					
	切干大根とひじきの煮物			菜の花と油揚げのおひたし			キャベツの塩レモン炒め			炊き合わせ（がんも・椎茸・人参）					
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ			カリフラワーと玉子のサラダ			昆布豆			カリフラワーの柚子胡椒マリネ					
	ジャーマンポテト						ねぎとあげの煮物			キャベツとコーンの豆乳炒め					
	なます									ピーマンのおかかお浸し					
										れんこんのごま煮					
										オクラとわかめの青じそ和え					
	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・乳成分			アレルギー かに、小麦、卵、乳成分					
	Ⓔ 381 kcal	たん 15.4 g	脂 21.5 g	Ⓔ 494 kcal	たん 24.5 g	脂 37.5 g	Ⓔ 369 kcal	たん 19.4 g	脂 19.8 g	Ⓔ 515 kcal	たん 22.2 g	脂 33.9 g			
				Ⓒ 28.9 g	Ⓒ 2.5 g		Ⓒ 27.4 g	Ⓒ 3.0 g		Ⓒ 28.1 g	Ⓒ 3.6 g				
週平均				Ⓔ 396 kcal	Ⓒ 3.2 g		Ⓔ 416 kcal	Ⓒ 2.3 g		Ⓔ 396 kcal	Ⓒ 3.2 g		Ⓔ 479 kcal	Ⓒ 3.4 g	

ちょっとひとこと			
【お弁当】アジの照り焼きは、醤油ベースのタレに漬け込み焼き上げました。【やわらか】豚肉と大根の塩麹煮は、塩麹が豚肉と大根の甘みを引き出しています。【カロリーサポート】ごぼうやれんこんの食感が楽しめるつくねハンバーグです。つくねの上には相性の良い、甘辛のたれをかけました。【おかず】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とかけてお召し上がりください。【食べごたえ】甘味のある牛すき焼き風の煮物です。			
【お弁当】鶏のハニーマスタードは、人気メニューです。【カロリーサポート】下味をつけて焼いた鶏肉に、はちみつの甘味とマスタードの辛味、酸味をバランスよく合わせたソースをかけました。【あじわい】若竹煮は、季節限定メニューです。わかめとたけのこで春の訪れを感じる一品です。【いろいろ】天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）は、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。			
【お弁当】サバの塩焼きは、鉄板に1枚1枚並べふっくらと焼き上げました。【やわらか】キャロットラペは、細切の人参をレモン風味ドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【おかず】八宝菜（エビ）は、具沢山の人気メニューです。【食べごたえ】人気のある天ぷら盛り合わせは、添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【いろいろ】チーズハンバーグは、レンジで温めるとチーズがとろけます。			
【お弁当】カツとじ煮は、だしのきいた玉子をかけました。【カロリーサポート】辛味を抑え、幅広い年齢層の方に好まれる味になっています。【食べごたえ】柔らかいヒレカツに、八丁味噌を使用したソースをかけました。【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し上がり下さい。【いろいろ】ミックスフライ（エビフライ・アジフライ）は、タルタルソースをかけてお召し上がりください。			
【お弁当】エビのマヨネーズソース添えは、ソースにケチャップを入れることでコクを出しました。【おかず小】そら豆とじゃがいもの煮物は、季節限定メニューです。【カロリーサポート】薄衣で揚げたさわらに、野菜たっぷりの和風あんをかけました。【おかず】マスのちゃんちゃん焼きは、味噌とバターの風味がよい一品です。【いろいろ】鶏の照り焼きは、甘辛い味付けがご飯のすすむ一品です。			

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
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」の容器は回収しおりません
ので、各市町村の区分に従い、廃棄をお
願います。

★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。

