



18

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。



土日や昼食など、お好きな時に召し上がれます！

冷凍おかず 2食セット 【毎週、金曜日にお届け】

お届け日 5/9 日 金

冷凍おかず A 1,300円 [1食当650円]
栄養バランスの取れた4品のおかず。1食当塩分2.5g以下。

トマト煮込みハンバーグ	鶏の野菜あんかけ
キャベツのオムレツ風/海老と青パパイアのガーリックソテー/キノコのソテー	鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃの含め煮/キャベツのあおさ炒め
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦
栄養値 エネルギー 276 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 2.5 g 炭水化物 271 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 1.4 g	栄養値 エネルギー 271 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 1.4 g

冷凍おかず B 1,340円 [1食当670円]
「魚系」と「肉系」のWメイン。メニューは副菜も含め6品。

めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
豆腐とツナのチャンブル/さつまいもとさつま揚げの煮物/小松菜のソテー/切干大根の煮物	かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エネルギー 330 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 2.2 g	栄養値 エネルギー 375 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 2.8 g

冷凍おかず C 1,180円 [1食当590円]
30種類の豊富なメニュー。1食平均塩分1.4g。

牛肉とたっぷり根菜の彩り南蛮	鱈(タラ)のバター焼きレモンソース
鶏肉と大豆のうま煮/小松菜とツナの和え物	さつま揚げとピーマンの炒め/いんげんと炒り卵
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エネルギー 162 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 1.4 g	栄養値 エネルギー 146 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 1.7 g

冷凍おかず D 1,520円 [1食当760円]
(1食当) たんぱく質18.0g以上/食物繊維6.6g以上

やみつきチーズタッカルビ	全粒粉で揚げた鰹(カレイ)のねぎ塩あんかけ
チャプチェ/甘さほっこり大学芋	チリポテト/インゲンのツナ和え
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エネルギー 330 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 2.1 g	栄養値 エネルギー 330 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 2.5 g

お弁当コース [610円]	お弁当(大)コース [640円]	おかず(小)コース [550円]	やわらかコース [600円]	加りサポ-トコース [600円] [返却不要容器]	①サラダ [130円] [返却不要容器]
評価	評価	評価	評価	評価	評価
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名

5月5日(月)・6日(火)は、 お休みさせていただきます。

5/5 月	5/6 火		<p>※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。「お弁当(大)コースのごはんの量は150gです。」 「おかずの量も同じです。」 「おかずの量も同じです。」 「おかずの量も同じです。」</p>	鶏のソテーとレモン醤油パスタ	アカウオの煮つけ	赤魚のみりん風味焼き	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
				野菜のコンソメ煮	白菜とあげの煮物	ソース焼きそば	
5/7 水	5/8 木		<p>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</p>	黒豆	かぼちゃサラダ	いんげんと大豆そぼろの肉味噌風味	①グリーンサラダ
				かぼちゃの和え物	わかめと椎茸の佃煮	さつま芋とレーズンのサラダ	
5/9 金	週平均			アジの南蛮	マーボー豆腐	チンジャオロース	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
				カツオ節と切干大根のだしとじ	玉子の中華風カニカマあんかけ	肉団子の照り焼き	
				牛すき焼き煮	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ)	さわらのユーリンソース	
				手作りポテトサラダ	大根と大根菜の煮物	鶏のチリコンカン風味炒め物	
				大根の梅酢漬	うずら豆	糸昆布の煮物	
				あげと昆布の煮物	人参とハムの炒め物	大根と白菜の柚子風味	

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	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

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。

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 [650円]		食べごたえ4品コース [720円] [返却不要容器]		あじわいコース [740円]		いろいろ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
5/5 月	<h1>5月5日(月)・6日(火)は、 お休みさせていただきます。</h1>						
5/6 火							

ちょっとひとこと



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」の容器は回収しおりませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

★商品(サラダを含む)をお届け時に、前回の商品が残っていた場合、食品衛生上の観点から回収をさせていただきます。

★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。



5/7 水	牛のプルコギ	エビのマヨソース	八宝菜	アジのみそ風味焼き
	かにのふわふわ豆腐揚げ	鶏と野菜のレモン風味炒め	ミンチカツ	梅しそつくね
	ほうれん草のクリームスパゲティ	れんこん金平	ごぼうとこんにゃくの炒め物	春雨の炒め物
	菜の花のごま和え	わかめと葱のナムル	うぐいす豆	もやしのマヨネーズ和え
	エリンギと玉ねぎの炒め物		大根のあっさり煮	ツナと白菜煮
	切干大根と昆布の酢の物			カニカマポテトサラダ
				人参のナムル
				ナスの生姜かつお削り節和え
	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 455 kcal た 11.5 g 脂 33.4 g 炭 30.0 g 塩 3.6 g	Ⓛ 421 kcal た 14.2 g 脂 28.9 g 炭 25.8 g 塩 2.7 g	Ⓛ 399 kcal た 14.5 g 脂 21.6 g 炭 37.1 g 塩 2.7 g	Ⓛ 435 kcal た 22.6 g 脂 23.3 g 炭 29.9 g 塩 3.9 g
5/8 木	カレイの唐揚げ	豚肉としめじの柚子胡椒炒め	豚しゃぶ	チャーシューと煮卵の中華炒め
	キャベツとひき肉の中華炒め	春巻き	チヂミ・焼売	厚あげのカニカマあんかけ(筍)
	もやしと人参の炒め物	平春雨と野菜の炒め物	春雨と野菜の炒め物	ひじき煮
	小松菜と玉ねぎのポン酢和え	きゅうりとツナの酢の物	じゃがいものゆず風味の酢の物	もずくときゅうりの酢の物
	里芋の味噌がけ		ねぎとあげの煮物	大根とちくわの煮物
	オクラとカニカマの酢の物			なめ茸と小松菜のお浸し
				わかめの煮物
				キャベツとハムのサラダ
	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、落花生
	Ⓛ 372 kcal た 17.4 g 脂 18.2 g 炭 33.1 g 塩 2.8 g	Ⓛ 360 kcal た 15.1 g 脂 21.7 g 炭 26.2 g 塩 2.4 g	Ⓛ 447 kcal た 16.7 g 脂 29.5 g 炭 27.4 g 塩 2.4 g	Ⓛ 443 kcal た 13.3 g 脂 20.7 g 炭 39.6 g 塩 3.7 g
5/9 金	鶏のトマトソースがけ	さばの香味ソース	ホッケの照り焼	シイラの唐揚げ
	大根のアサリあんかけ	肉詰めいなり煮	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め
	ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	ブロッコリーとかにかまのスープ煮	炊き合わせ【がんとわかめ・人参】	大根とツナの炒め煮
	コールスローサラダ	キャベツのごまマヨ和え	さつまいもの玉子サラダ	人参ともやしの炒め物
	炊き合わせ(南瓜・ふき)		チンゲン菜と切干大根の煮物	ナスの田楽
	野菜のナムル			椎茸とさつまいもの煮物
				枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
				ほうれん草とベーコンの中華煮
	アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 卵・小麦・かに	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 406 kcal た 19.7 g 脂 26.5 g 炭 20.4 g 塩 2.0 g	Ⓛ 444 kcal た 20.3 g 脂 33.3 g 炭 19.0 g 塩 2.0 g	Ⓛ 307 kcal た 17.9 g 脂 15.8 g 炭 24.0 g 塩 2.7 g	Ⓛ 508 kcal た 21.3 g 脂 27.6 g 炭 40.8 g 塩 2.9 g
週平均	Ⓛ 411 kcal 塩 2.8 g	Ⓛ 408 kcal 塩 2.4 g	Ⓛ 384 kcal 塩 2.6 g	Ⓛ 462 kcal 塩 3.5 g

【お弁当】みそかつは、名古屋名物をイメージしました。【カロリーサポート】まろやかなみりんの風味が ご飯に良く合います。【おかず】牛のプルコギは、しょうがの風味をきかせたメニューです。【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。【あじわい】八宝菜は、野菜をたっぷり食べることができ、ご飯にかけて丼にして食べるのもおすすめです。【いろいろ】梅しそつくねは、さっぱりとした新メニューです。

【お弁当】サワラの南部焼きは、すりごまをつけて焼き上げました。【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】オイスターソースの旨味が食欲をそそります。【おかず】カレイの唐揚げは、人気メニューです。【食べごたえ】豚肉、しめじ、野菜をゆず胡椒のさわやかな辛味を効かせて炒めました。【いろいろ】チャーシューと煮卵の中華炒めは、ごはんのすすむ味付けです。

【やわらか】天ぷらは、人気メニューです。お好みで別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【カロリーサポート】薄い衣をつけて揚げたさわらに、葱の香り豊かな中華風ソースをかけました。【おかず】鶏のトマトソースがけは隠し味にウスターソースを使用しております。【食べごたえ】生姜のたっぷり入ったソースはさばと相性抜群で、ご飯が進む献立です。【いろいろ】シイラの唐揚げは、醤油ベースのたれに漬け込み唐揚げにしました。