



23

# 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 6/13 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。

豚肉の生姜煮	鱈のおろしポン酢
ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	厚揚げの生姜あん/大学芋/彩り炒り卵
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・卵
栄養値 エネルギー 292 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 2.1 g	栄養値 エネルギー 280 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 1.7 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。

ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	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
栄養値 エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 2.2 g	栄養値 エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 2.2 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1.5g。

チキンとほうれん草のクリームグラタン	鯖(サハ)と里芋の胡麻味噌あん
ホクホクかぼちゃのそぼろあん/中華春雨	スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エネルギー 171 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 1.1 g	栄養値 エネルギー 149 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 1.5 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

豚肉と彩り野菜の味噌炒め風	あんが決め手の海鮮八宝菜
ブロッコリーとキャベツのごまよごし/さつまいものホットチーズサラダ	小松菜とお揚げのお浸し/大きな海鮮焼売
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・えび・かに
栄養値 エネルギー 297 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 2.7 g	栄養値 エネルギー 289 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 2.6 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-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	献立名	評価	献立名	評価	献立名
6/9	タチウオの煮付け 白菜の塩だれ炒め なます かぼちゃの和風煮 ご飯 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 66.1 g 塩分 1.4 g	※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。献立は、お弁当コースと同一です。「おかず」の量は同じです。お弁当コース欄にご記入ください。	シシャモの磯辺揚げ 手作りポテトサラダ うずら豆 白菜と椎茸の旨煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 241 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 27.5 g 塩分 1.9 g	牛すき焼き煮 カニカマ玉子焼 黒豆 卵の花 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 31.6 g 塩分 4.0 g	豚肉のごまだれ 白はんぺんフライ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 大根と白菜の柚子風味 アレルギー 卵・小麦 エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.4 g
6/10	酢鶏 エビとたまごの炒め物 ポテトサラダ こんにゃくのどて煮風 ご飯 アレルギー えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー 568 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 82.1 g 塩分 2.2 g	豚焼肉 玉子焼 枝豆とコーンのツナマヨサラダ 切干大根と煮干しエビの煮物 アレルギー 小麦・卵・エビ エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.9 g	アジの塩焼 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 大根なます ほうれん草とじゃがいものソテー アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 204 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.0 g	さばの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 人参とピーマンの甘辛炒め ほうれん草となめこのおひたし アレルギー 小麦 エネルギー 254 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.7 g	①グリーンサラダ
6/11	ちゃんぽん炒め(あさり) 肉団子の和風玉ねぎソース和え きゅうりとわかめの酢の物 チャプチェ おにぎり(ひじきご飯・しご飯) アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 66.5 g 塩分 3.6 g	アカウオのクリーミーソース 春雨とミンチのカレー炒め 大根の梅酢漬 卵の花 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 211 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 15.0 g 塩分 2.2 g	チキンスターキ 小松菜とあげの玉子とじ ちくわのマヨ和え(青さ) 切干大根とツナのトマト炒め アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.6 g	ハニーマスタードチキン じゃがバター風クロック つきこんにゃくのたらこ煮 ひじきとくわいのサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.8 g	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
6/12	牛と玉葱の甘辛炒め カニ玉風オムレツ カリフラワーのシーザー和え 卵の花とひじきの和え物 ご飯 アレルギー かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー 480 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 70.2 g 塩分 2.4 g	鶏の唐揚げ 大根とあげの塩麹煮 ひじきの白和え チンゲン菜と人参のお浸し アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 18.2 g 塩分 1.4 g	イワシの生姜煮 大根のゆずあんかけ さつまいものさっぱりサラダ 玉ねぎのおかか炒め アレルギー 小麦・卵・カニ エネルギー 191 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 19.1 g 塩分 2.1 g	かれいのレモンタルタルソース 鶏と野菜の中華炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 21.0 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.6 g	①グリーンサラダ
6/13	白身魚フライのレモンタルタル添え 鶏ミンチの豆乳みそ炒め きゅうりと大根のしそ和え ごぼうとちくわのおかか煮 ご飯 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 85.7 g 塩分 2.0 g	八宝菜 お麩の玉子とじ ちくわのマヨ和え(青さ) じゃがいものトマトソース煮 アレルギー 小麦・卵・エビ エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.1 g	豚の生姜焼 カレークロック オクラといんげんの梅和え ひじき煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 29.9 g 塩分 2.5 g	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮(お好み風) ゴーヤの塩炒め きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー 卵・小麦・えび エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.0 g	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	エネルギー 511 kcal たんぱく質 2.3 g	エネルギー 273 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 257 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 290 kcal たんぱく質 1.7 g	

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

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] [返却不要容器]		あじわいコース [740円]		いもどり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			
6/9 月	野菜と玉子の海鮮あんかけ	ハムカツ (ソース付)	すり身天煮	豚しゃぶ	ハンバーグ トマトソース	オムレツのアサリあんかけ	シャキシャキそぼろ炒め	春雨と野菜の炒め物	こんにやくと野菜の煮物	
	もやしとツナの中華煮		いんげんと玉子の炒め物				さつまいもの白和え	オクラとカニカマの梅おかか和え		
	ブロッコリーのおかか和え		大根サラダ(中華風)				椎茸のレモンソテー	ナスの生姜醤油和え		
	みずくわいのわさびマヨネーズ和え							きのこ金平		
	中華わかめサラダ							白菜のわさびチーズマヨネーズ		
アレルギー	えび,かにか,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	かに,小麦,卵,乳成分			
	Ⓔ 399 kcal た 17.4 g 脂 25.8 g 炭 19.4 g 塩 3.3 g		Ⓔ 414 kcal た 14.2 g 脂 22.0 g 炭 39.9 g 塩 3.7 g		Ⓔ 422 kcal た 15.6 g 脂 30.6 g 炭 20.3 g 塩 2.6 g		Ⓔ 455 kcal た 13.4 g 脂 23.3 g 炭 41.7 g 塩 3.9 g			
6/10 火	とんかつ	海鮮うま煮豆腐	肉しゅうまい	ホタテとキャベツの中華炒め	エビのマヨネーズソース添え	豚血風	しゅうまいのカニカマあんかけ	ブロッコリーとかにかまのスープ煮	ぎょうざ・ウインナー	細切昆布煮
	麻婆春雨		かぼちゃサラダ				手作りポテトサラダ	もやしの梅おかか和え		
	タラモサラダ						大根の梅酢漬	コーンポテトサラダ		
	ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め						ひじき煮	いんげんの旨煮		
	ピーマンと玉葱の酢の物							卵の花とひじきの和え物		
アレルギー	えび,かにか,小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・小麦・えび・かに	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分			
	Ⓔ 419 kcal た 11.5 g 脂 25.2 g 炭 35.9 g 塩 3.1 g		Ⓔ 418 kcal た 15.7 g 脂 26.8 g 炭 29.1 g 塩 2.8 g		Ⓔ 294 kcal た 13.3 g 脂 15.4 g 炭 26.7 g 塩 3.0 g		Ⓔ 463 kcal た 11.5 g 脂 26.9 g 炭 37.4 g 塩 2.6 g			
6/11 水	カレイの甘酢あんかけ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	ごぼう天とつみれの煮物	肉じゃが	鶏のハニーマスタード	エビのニラ玉炒め	チーズ鶏つくね	ほうれん草となめこのおひたし	サーモンマヨフライ	小松菜と人参の煮浸し
	人参とさつま揚げの金平		ひじきとくわいのサラダ				ちくわといんげんの玉子とじ	炊き合わせ(がんと大根)		
	きゅうりと大根のしそ和え						うずら豆	オクラのなめたけ和え		
	炊き合わせ(こんにやく・南瓜・椎茸)						ほうれん草のお浸し	キャベツの梅マヨネーズ和え		
	小松菜とツナの塩昆布和え							人参ときのこの塩だれ炒め		
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			
	Ⓔ 420 kcal た 21.4 g 脂 19.8 g 炭 38.1 g 塩 3.0 g		Ⓔ 359 kcal た 17.3 g 脂 23.3 g 炭 20.4 g 塩 2.8 g		Ⓔ 461 kcal た 15.3 g 脂 24.9 g 炭 42.2 g 塩 2.5 g		Ⓔ 524 kcal た 26.3 g 脂 40.6 g 炭 14.5 g 塩 3.2 g			
6/12 木	鶏と大根の甘辛煮	鶏天のおかか葱ソース	牛肉のケチャップ炒め	サバの塩焼	ブリの煮付け	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	アサリのちゃんちゃん焼き風	しろ菜とツナの中華和え	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	たらこスパゲティ
	玉ねぎとベーコンの炒め物		大学芋				炊き合わせ【がんとわかめ・スナップえんどう】	糸こんにやくのおかか炒め		
	ひじきの和え物						かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	高野豆腐の煮物		
	れんこんのごま煮						白菜煮	雷こんにやく		
	ほうれん草と人参のお浸し							ひじきの和え物		
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			
	Ⓔ 475 kcal た 24.8 g 脂 22.5 g 炭 21.8 g 塩 2.7 g		Ⓔ 451 kcal た 15.9 g 脂 25.7 g 炭 39.0 g 塩 2.2 g		Ⓔ 338 kcal た 19.6 g 脂 22.5 g 炭 19.3 g 塩 2.5 g		Ⓔ 479 kcal た 20.0 g 脂 31.1 g 炭 23.0 g 塩 2.9 g			
6/13 金	エビのチリソース添え	あじの青しそ風味焼き	すき焼き風コロッケ	油淋鶏 (ユーリンチー)	豚のオイスターソース炒め	コーンコロッケ	豆腐の肉味噌	もやしとにらのマヨ炒め	玉子の中華風カニカマあんかけ	れんこんのごま煮
	つきこんにやくのたらこ煮		きゅうりとわかめの酢の物				大根とあげの煮物	いんげんの白和え		
	切干大根のごま和え						チンゲン菜の和え物	バジルポテトサラダ		
	小松菜とあげの煮浸し						卵の花	ふきと大根の味噌がけ		
	キャベツの甘酢漬							エリンギともやしのバター醤油風味炒め		
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・カニ	アレルギー	小麦,卵,乳成分			
	Ⓔ 363 kcal た 12.4 g 脂 22.2 g 炭 28.6 g 塩 2.9 g		Ⓔ 442 kcal た 20.9 g 脂 24.2 g 炭 35.1 g 塩 3.3 g		Ⓔ 369 kcal た 18.3 g 脂 20.2 g 炭 27.6 g 塩 3.3 g		Ⓔ 474 kcal た 11.2 g 脂 25.1 g 炭 43.9 g 塩 3.8 g			
週平均	Ⓔ 415 kcal 塩 3.0 g	Ⓔ 417 kcal 塩 3.0 g	Ⓔ 377 kcal 塩 2.8 g	Ⓔ 479 kcal 塩 3.3 g						

ちょっとひとこと	
【お弁当】タチウオの煮付けは、醤油ベースの味付けで仕立てました。【おかず小】シヤモの磯辺揚げは、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召上がりください。【おかず】野菜と玉子の海鮮あんかけは、だしのきいた玉子が美味しいメニューです。【食べごたえ】ボリュームのあるハムカツです。お好みで添付のソースをかけてお召上がりください。【いもどり】ハンバーグ トマトソースは、人気メニューです。	【お弁当】酢鶏は、ボリュームのある人気メニューです。【カロリーサポート】脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。【食べごたえ】野菜、厚揚げの中華風うま煮に、えび・ほたてをトッピングしました。【あじわい】手作りポテトサラダは、じゃがいもを蒸してつぶしていますので、いも本来の美味しさを味わえます。【いもどり】エビのマヨネーズソース添えは、酸味のあるソースがエビとよく合います。
【お弁当】ちゃんぽん炒め(あさり)は、長崎名物のちゃんぽんをイメージしました。【カロリーサポート】下味をつけて焼いた鶏肉に、はちみつと甘味とスタードの酸味、辛みをバランスよく合わせたソースをかけました。【おかず】カレイの甘酢あんかけは、具材感のある甘酢あんがカレイとよく合います。【食べごたえ】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。【いもどり】鶏のハニーマスタードは、ハニーマスタードが鶏肉とよく合います。	【お弁当】牛と玉葱の甘辛炒めは、甘辛い味付けでごはんのすすむ一品です。【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、注意してお召上がりください。【カロリーサポート】さわやかなレモン風味豊かなタルタルソースが相性抜群です。【おかず】鶏と大根の甘辛煮は、鶏肉を醤油ベースの調味料で煮込みました。【食べごたえ】鶏の天ぷらに、葱やおかかなど具材感のある風味豊かなソースをかけました。
【お弁当】白身魚フライのレモンタルタル添えは、レモンの風味がよいメニューです。【カロリーサポート】コクのある味噌だれが食欲をそそります。【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添えています。【食べごたえ】青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。【あじわい】油淋鶏(ユーリンチー)は、揚げ鶏に甘酸っぱいたれをかけた中華料理です。【いもどり】豚のオイスターソース炒めは、ごはんのすすむ一品です。	

### お召上がり方

- レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- 「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。
- 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。
- 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。
- 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上がれます)
- 白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- 小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- 肉や魚の骨にご注意ください。
- 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。
- 「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します。

