



24

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、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 6/20 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。

カツ煮	鰯の蒲焼き風
小松菜としらすの辛子和え/ 赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛 蒟のきんぴら	油揚げと大根の薄味煮/菜の 花の辛し和え/こんにやくの 酢味噌和え
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦
栄養値 エ 299 kcal た 20.0 g 塩 2.3 g	栄養値 エ 285 kcal た 18.2 g 塩 2.0 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。

カレイのゆず胡椒ソース・豚 ヒレかつの玉子とじ風	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
栄養値 エ 317 kcal た 19.0 g 塩 2.8 g	栄養値 エ 355 kcal た 20.8 g 塩 1.7 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。

青椒肉絲	バジル香る赤魚のソテー
塩きんぴらの小エビあん/白 菜のコクうまクリームシ チュー	シェルマカロニのクリーム ソース/小松菜と人参のパ ターソテー
アレルギー 小麦・乳成分・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 113 kcal た 8.4 g 塩 1.4 g	栄養値 エ 178 kcal た 11.9 g 塩 0.8 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

チキンの赤ワイン煮	全粒粉で揚げた鰯(カレイ) のねぎ塩あんかけ
人参とベーコンのグラッセ/ じゃがいもとインゲンのジェノ ベーゼ和え	チリポテト/インゲンのツナ和 え
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 252 kcal た 22.9 g 塩 2.2 g	栄養値 エ 330 kcal た 24.1 g 塩 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]		加リー・ポ・トコース [600円] [返却不要容器]	
評価	献立名			評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
6/16 月	鶏むね唐揚げ	※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。」 「おかずの量の評価は、お弁当コース欄にご記入ください。」	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。」 「おかずの量の評価は、お弁当コース欄にご記入ください。」		ビーフカレー		八宝菜		れんこん挟み揚げ天(天つゆ付)
	干しエビとピーマンの炒め物				高菜明太子スパゲティ		ミニハンバーグ		かぼちゃの煮物
	さつまいもと枝豆のサラダ				大根と紫キャベツのさっぱり漬		かぼちゃの白和え		平春雨と野菜の炒め物
	人参ときのこの塩だれ炒め				お麩と小松菜のあっさり煮		蓮根とひじきの煮物		マカロニサラダ
6/17 火	おにぎり(だしご飯・六種の彩り野菜)								
	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・エビ		アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 434 kcal た 16.7 g 脂 9.3 g				エ 236 kcal た 6.3 g 脂 13.4 g		エ 257 kcal た 10.7 g 脂 12.6 g		エ 299 kcal た 4.6 g 脂 17.9 g
	炭 69.2 g 塩 2.6 g				炭 21.9 g 塩 2.1 g		炭 25.5 g 塩 2.4 g		炭 29.6 g 塩 1.3 g
6/18 水	カレイの甘酢あんかけ				シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ)		鶏のみそ煮		バラ焼き風炒め物
	豆腐の肉味噌				春雨の中華風酢の物		ほうれん草の玉子炒め		ツナと小松菜の玉子とじ
	オクラのおろし和え				枝豆とコーンの白和え		大根の赤しそふりかけ和え		しんじょうの煮物
	もやしとあげのオイスターソース炒め				切干大根とツナのトマト炒め		わかめと椎茸の佃煮		カリフラワーのカレーピクルス
6/19 木	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 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 524 kcal た 22.2 g 脂 10.8 g				エ 223 kcal た 14.1 g 脂 12.4 g		エ 177 kcal た 11.5 g 脂 7.0 g		エ 254 kcal た 11.9 g 脂 15.4 g
	炭 81.6 g 塩 2.1 g				炭 14.1 g 塩 2.2 g		炭 17.8 g 塩 1.7 g		炭 16.6 g 塩 1.8 g
6/20 金	豚塩焼肉				豚肉と大根の塩麹煮		白身魚(ホキ)の天ぷら		ミックスフライ(エビ、たら、クリーム・コロッケ)
	アサリとチンゲン菜の炒め物				ほうれん草の玉子炒め		大根と大根菜の煮物		肉詰めいなり煮
	カニカマポテトサラダ				じゃがいもの梅マヨサラダ		ちくわの明太和え		人参とベーコンの洋風炒め
	糸こんにやくのすき焼き風煮				蓮根とひじきの煮物		さつまいものマッシュポテト風		ブロッコリーの味噌マヨ和え
6/21 土	ご飯								
	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・卵・乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに
	エ 437 kcal た 13.5 g 脂 11.4 g				エ 218 kcal た 9.5 g 脂 13.1 g		エ 273 kcal た 12.2 g 脂 16.0 g		エ 335 kcal た 11.7 g 脂 20.0 g
	炭 67.7 g 塩 2.6 g				炭 14.6 g 塩 1.4 g		炭 20.0 g 塩 1.7 g		炭 26.9 g 塩 2.4 g
6/22 日	天ぷら(エビ・かき揚げ・サツマイモ)				アジの南蛮		牛丼風煮物		デミソースハンバーグ
	ウィンナーと玉子の中華炒め				白菜とあげの煮物		豆腐のかき玉あんかけ		あさりと野菜の韓国風炒め
	ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ				かぼちゃサラダ		うずら豆		白菜と昆布の煮物
	キャベツと塩昆布の炒め物				こんにやくのみそ炒め		ねぎとあげの煮物		紅あずまのサラダ
6/23 月	ご飯								
	アレルギー 小麦・卵・乳成分				アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ		アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 492 kcal た 10.9 g 脂 16.1 g				エ 252 kcal た 10.4 g 脂 13.1 g		エ 204 kcal た 10.2 g 脂 7.1 g		エ 277 kcal た 13.9 g 脂 12.1 g
	炭 74.4 g 塩 2.1 g				炭 23.2 g 塩 1.8 g		炭 24.6 g 塩 2.0 g		炭 27.7 g 塩 1.9 g
6/24 火	牛のオイスターソース炒め				焼き鳥		タラの照り焼		たらのピリ辛ごまソース
	しゅうまいのカニカマあんかけ				大根のゆずあんかけ		手作りポテトサラダ		鶏のから揚げ
	金時豆				昆布豆		お麩とわかめの胡麻酢和え		じゃが芋の青しそマヨ和え
	もやしとツナの中華煮				小松菜と人参のナムル		白菜とツナの煮物		玉葱とパプリカの中華風酢の物
6/25 水	ご飯								
	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 小麦・卵・乳成分		アレルギー 卵・小麦・かに
	エ 477 kcal た 13.1 g 脂 15.8 g				エ 200 kcal た 14.5 g 脂 10.1 g		エ 162 kcal た 13.2 g 脂 4.3 g		エ 291 kcal た 18.4 g 脂 13.3 g
	炭 70.2 g 塩 1.8 g				炭 12.0 g 塩 1.5 g		炭 18.3 g 塩 1.6 g		炭 24.1 g 塩 2.5 g
週平均					エ 226 kcal 塩 1.8 g		エ 215 kcal 塩 1.9 g		エ 291 kcal 塩 2.0 g

① サラダ [130円]

[返却不要容器]

ドレッシングはついていません

① グリーンサラダ



① ミックスサラダ(ツナ&コーン)

① ミックスサラダ(ポテト&コーン)



① グリーンサラダ

① ミックスサラダ(ツナ&コーン)



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。

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 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。

「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。
- ③ 《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		
6/16 月	チャーシューと大根煮			天ぷら（エビ、蓮根、かき揚げ）			カレイの煮つけ			エビフライのガーリックソース添え					
	春巻き			豚肉の高菜炒め			蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め			鶏のトマトソースがけ					
	人参しりしり			小松菜としらすのおひたし			春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ			ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め					
	バジルポテトサラダ			マカロニサラダ			大根の赤しそふりかけ和え			れんこんナムル					
	炊き合わせ(がんも・椎茸)						こんにやくと大根菜の胡麻和え			里芋のわさびマヨネーズ和え					
	カリフラワーの柚子胡椒マリネ									小松菜とあげの煮浸し					
										ピーマンのじゃこ炒め					
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・カニ			アレルギー えび、小麦、卵、乳成分						
Ⓔ	395 kcal	たんぱ 9.3 g	脂 22.4 g	Ⓔ	374 kcal	たんぱ 13.4 g	脂 25.5 g	Ⓔ	256 kcal	たんぱ 16.7 g	脂 10.1 g	Ⓔ	528 kcal	たんぱ 21.6 g	脂 33.0 g
炭	32.9 g	塩 3.1 g		炭	22.6 g	塩 2.0 g		炭	25.3 g	塩 2.7 g		炭	35.4 g	塩 3.0 g	
6/17 火	アカウオとエリンギの和風仕立て			照り焼きチキン			豚の生姜焼			牛すき焼き					
	ツナのさっぱりおろしがけ			豆腐チャンプル			アサリとほうれん草の玉子とじ			しゅうまいのカニカマあんかけ					
	たらこスパゲティ			キャベツの洋風煮			肉みそ田楽(大根)			切干大根煮					
	ごぼうのごま和え			カリフラワーのカレーピクルス			じゃがいものサラダ			オクラとじゃこの和え物					
	わかめの煮物						ちくわとニラの炒め物			ブロッコリーのみそマヨネーズ和え					
	きのこの生姜和え									炊き合わせ(人参・椎茸)					
										ナスの味噌がけ					
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						
Ⓔ	408 kcal	たんぱ 15.3 g	脂 21.3 g	Ⓔ	407 kcal	たんぱ 24.4 g	脂 25.6 g	Ⓔ	388 kcal	たんぱ 19.1 g	脂 24.8 g	Ⓔ	465 kcal	たんぱ 12.1 g	脂 27.8 g
炭	36.9 g	塩 3.2 g		炭	20.0 g	塩 2.5 g		炭	19.8 g	塩 3.1 g		炭	37.0 g	塩 2.2 g	
6/18 水	牛皿風			マスのごま醤油焼き			アジの塩焼			白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼き					
	エビ餃子・しゅうまい			鶏と野菜の炒め物			合鴨スモーク			豆腐とチキン揚げ					
	もやしと小松菜のキムチ風味炒め			ナスと玉葱のぼん酢和え			マカロニサラダ			ジャージャー麺風					
	白菜ときくらげのさっぱり和え			ブロッコリーの味噌マヨ和え			黒豆			ピーマンとかまぼこの炒め物					
	細切昆布煮						チンゲン菜と切干大根の煮物			蒸し鶏といんげんのマスタード和え					
	切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え									和風ポテトサラダ					
										じゃがいものバター風味炒め					
アレルギー えび、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 小麦、卵、乳成分						
Ⓔ	433 kcal	たんぱ 11.0 g	脂 24.5 g	Ⓔ	386 kcal	たんぱ 26.5 g	脂 24.0 g	Ⓔ	345 kcal	たんぱ 20.8 g	脂 18.2 g	Ⓔ	481 kcal	たんぱ 22.3 g	脂 30.0 g
炭	34.8 g	塩 2.4 g		炭	16.1 g	塩 1.9 g		炭	24.9 g	塩 3.0 g		炭	28.2 g	塩 3.4 g	
6/19 木	八宝菜（エビ）			肉じゃが			マーボー豆腐			酢鶏					
	コーンコロッケ			肉団子のケチャップ和え			カニのふわふわ豆腐			ツナのさっぱりおろしがけ					
	卵の花			きくらげの煮物			もやしチャンプルー			糸こんにやくとさつま揚げの甘辛炒め					
	もやしのマヨネーズ和え			枝豆とチーズの和え物			枝豆とコーンのツナマヨサラダ			わかめの和え物					
	鶏ミンチとれんこん煮						じゃがいもの梅和え			チンゲン菜のお浸し					
	うぐいす豆									山菜の煮物					
										オクラとカニカマの酢の物					
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・乳成分・カニ			アレルギー かに、小麦、卵、乳成分						
Ⓔ	508 kcal	たんぱ 12.9 g	脂 33.4 g	Ⓔ	434 kcal	たんぱ 19.5 g	脂 25.4 g	Ⓔ	390 kcal	たんぱ 16.0 g	脂 22.7 g	Ⓔ	494 kcal	たんぱ 15.9 g	脂 23.7 g
炭	36.3 g	塩 4.2 g		炭	31.9 g	塩 2.1 g		炭	29.9 g	塩 3.0 g		炭	48.8 g	塩 3.0 g	
6/20 金	鶏のレモンソースがけ			メンチカツ（ソース付）			ミックスフライ（エビ・白身磯辺・カレーコロッケ）			マスのちゃんちゃん焼き					
	キャベツとアサリの炒め物			野菜の彩りしんじょう煮			白菜と鶏団子の煮物			照り焼き肉団子					
	味付け煮卵			こんにやくとメンマの甘辛炒め			ごぼうとこんにやくの炒め物			ほうれん草とコーンの炒め物					
	ちくわのマヨネーズ和え			もずくと蒸し鶏の酢の物			大根と紫キャベツのさっぱり漬			黒豆					
	白菜とコーンの中華煮						ひじきの佃煮			じゃがいもの旨煮					
	わかめと玉ねぎの和え物									ツナとごぼうのきんぴら					
										いんげんのツナ和え					
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・エビ			アレルギー 小麦、卵、乳成分						
Ⓔ	421 kcal	たんぱ 24.6 g	脂 28.8 g	Ⓔ	516 kcal	たんぱ 16.7 g	脂 31.7 g	Ⓔ	458 kcal	たんぱ 12.6 g	脂 27.3 g	Ⓔ	501 kcal	たんぱ 24.2 g	脂 29.5 g
炭	16.2 g	塩 3.2 g		炭	40.4 g	塩 3.9 g		炭	40.9 g	塩 3.3 g		炭	34.9 g	塩 3.2 g	
週平均	Ⓔ	433 kcal	塩 3.2 g	Ⓔ	423 kcal	塩 2.5 g		Ⓔ	368 kcal	塩 3.0 g		Ⓔ	494 kcal	塩 3.0 g	