



25

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 6/27 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。

豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ 鰯の中華あんかけ

エビと玉子の炒め物/筍の土佐煮/青梗菜の胡麻和え 青梗菜と豆腐のかにかまあんな/長芋ときのこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物

アレルギー	小麦・卵・えび	アレルギー	小麦・乳成分・卵・かに
栄養値	エ 275 kcal た 19.0 g 塩 2.3 g	栄養値	エ 279 kcal た 18.7 g 塩 2.4 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。

さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め

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/小松菜と切干大根のごましょうゆ/荳わかめの当座煮 ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め

アレルギー	小麦	アレルギー	小麦・乳成分・卵
栄養値	エ 311 kcal た 16.8 g 塩 2.8 g	栄養値	エ 315 kcal た 17.1 g 塩 1.8 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1.5g。

やわらかく仕上げた照り焼きチキン 鱈(タ)の香味中華ソース

ひじき煮/ハムマヨたま 蓮根のにんにく醤油/ニラと人参の中華風お浸し

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 164 kcal た 12.9 g 塩 1.5 g	栄養値	エ 95 kcal た 10.4 g 塩 0.7 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

豆鼓香る本格回鍋肉 シーフードカレー

ツナと卵のマヨ和え/三彩和え ブロッコリーと油揚げの煮浸し/蒸し鶏と豆もやしとナムル

アレルギー	小麦・乳成分・卵	アレルギー	小麦・乳成分・えび
栄養値	エ 310 kcal た 18.8 g 塩 2.7 g	栄養値	エ 328 kcal た 19.3 g 塩 2.3 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
6/23 月	八宝菜(エビ)	※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。」	5	タラの照り焼	5	豚肉と野菜のバター醤油炒め	5	チキンのオニオンソース
	ねぎ焼き			カツオ節と切干大根のだしとじ		炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】		豆腐チャンプル
	キャベツとカニカマの豆乳サラダ			ポテトサラダ		キャロットラペ		れんこん金平
	玉ねぎとベーコンの炒め物			ひじきの佃煮		じゃがいもといんげんの煮物		野菜のマリネ
	ご飯							
6/24 火	アレルギー			アレルギー		アレルギー		アレルギー
	エ 520 kcal た 13.9 g 脂 19.5 g			エ 159 kcal た 13.8 g 脂 4.5 g		エ 280 kcal た 12.9 g 脂 17.1 g		エ 278 kcal た 16.4 g 脂 16.1 g
	炭 69.0 g 塩 2.7 g			炭 15.9 g 塩 1.6 g		炭 18.3 g 塩 1.9 g		炭 16.7 g 塩 1.9 g
	目玉焼きハンバーグ			油淋鶏(ユーリンチー)		サバの塩焼		ホキの香草焼き
	春巻き			炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		肉みそ田楽(大根)		豚肉とコーンの味噌バター炒め
6/25 水	カリフラワーの柚子胡椒マリネ			うぐいす豆		そら豆のサラダ		ブロッコリーとかにかまのスープ煮
	たらこスパゲティ			ちくわのきんぴら		玉ねぎとちくわの青じそ炒め		いんげんのおかかマヨ和え
	アレルギー			アレルギー		アレルギー		アレルギー
	エ 481 kcal た 14.8 g 脂 10.6 g			エ 334 kcal た 17.8 g 脂 17.9 g		エ 242 kcal た 14.1 g 脂 13.8 g		エ 255 kcal た 18.2 g 脂 13.2 g
	炭 79.5 g 塩 2.6 g			炭 24.1 g 塩 2.6 g		炭 18.7 g 塩 1.7 g		炭 15.6 g 塩 2.1 g
6/26 木	サバ塩焼のすだちおろし			煮サバ		肉団子のおろしポン酢かけ		牛肉のビビンバ風
	鶏のハニーマスタード			春雨と高菜の炒め物		お麩の玉子とじ		サーモンマヨフライ
	オクラとえのき茸のさっぱり和え			さつまいものさっぱりサラダ		カレー風味のかぼちゃサラダ		ピーマンとしらすの煮物
	炊き合わせ(にんじん・高野豆腐)			チンゲン菜のお浸し		ひじきの佃煮		春雨サラダ(しそ風味)
	ごはん(のりふりかけ)							
6/27 金	アレルギー			アレルギー		アレルギー		アレルギー
	エ 579 kcal た 30.7 g 脂 23.8 g			エ 224 kcal た 12.6 g 脂 11.4 g		エ 196 kcal た 9.6 g 脂 8.9 g		エ 301 kcal た 9.9 g 脂 21.1 g
	炭 62.9 g 塩 1.8 g			炭 20.5 g 塩 2.1 g		炭 19.9 g 塩 2.0 g		炭 17.8 g 塩 2.1 g
	豚血風			豚の生姜焼		ミックスフライ(エビ・牛肉コロッケ)		シーフードカレー
	かにのふわふわ豆腐揚げ			大根と大根菜の煮物		小松菜とあげの煮物		小松菜と豚肉の煮物
6/28 土	パンプキンサラダ			キャロットラペ		せんまい漬		里芋の青さ風味
	切干大根煮			白菜煮		ごぼうの胡麻みそ煮		カリフラワーと玉子のサラダ
	アレルギー			アレルギー		アレルギー		アレルギー
	エ 522 kcal た 10.9 g 脂 18.8 g			エ 195 kcal た 8.6 g 脂 11.4 g		エ 291 kcal た 7.8 g 脂 17.5 g		エ 252 kcal た 9.0 g 脂 16.4 g
	炭 73.7 g 塩 2.0 g			炭 13.9 g 塩 1.8 g		炭 26.4 g 塩 1.4 g		炭 17.1 g 塩 1.7 g
6/29 日	アジの照り焼き			エビマヨ		肉じゃが		鶏天の香味ソース
	厚あげのそぼろあん			小松菜とあげの玉子とじ		春雨と野菜の炒め物		すり身天煮
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ			きゅうりとちくわの胡麻酢和え		昆布豆		ほうれん草の玉子とじ
	ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め			もやしと人参の煮浸し		チンゲン菜と切干大根の煮物		大根サラダ
	アレルギー			アレルギー		アレルギー		アレルギー
6/30 月	エ 454 kcal た 20.4 g 脂 11.7 g			エ 293 kcal た 12.2 g 脂 20.4 g		エ 171 kcal た 6.4 g 脂 3.3 g		エ 262 kcal た 9.7 g 脂 14.8 g
	炭 65.1 g 塩 1.6 g			炭 14.9 g 塩 1.6 g		炭 29.3 g 塩 1.8 g		炭 22.3 g 塩 2.0 g
	週平均			エ 241 kcal 塩 1.9 g		エ 236 kcal 塩 1.8 g		エ 270 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			
6/23	月	天ぶら（エビ・かき揚げ・サツマイモ）		ホイコーロー		牛すき焼き煮		さっぱり豚バラのすだちおろしがけ									
		ジャージャー麺風		ウインナーフライ		エビしんじょう		エビと野菜の中華炒め									
		れんこんきんぴら		チンゲン菜と竹輪の和え物		高菜明太子スパゲティー		ポテトのバジル和え									
		キャベツのごまマヨネーズ和え		ツナコーンサラダ		昆布豆		白菜とコーンの中華煮									
		ツナと白菜煮				ねぎとあげの煮物		卵の花									
		チンゲン菜の煮浸し						バジルカルボナーラサラダ									
								いんげんのごま和え									
アレルギー		えび、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・エビ		アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分			
Ⓔ 433 kcal		たんぱく質 7.2 g		Ⓔ 478 kcal		たんぱく質 19.9 g		Ⓔ 379 kcal		たんぱく質 18.0 g		Ⓔ 478 kcal		たんぱく質 11.8 g			
Ⓒ 37.2 g		塩 3.1 g		Ⓒ 29.0 g		塩 2.3 g		Ⓒ 32.5 g		塩 4.1 g		Ⓒ 34.9 g		塩 3.5 g			
6/24	火	豚と玉ねぎのトマトソース炒め		ヒレカツのブラウンソース		アカウオのクリーミーソース		カレイの甘酢あんかけ									
		エビとニラの中華炒め		絹ごし揚げ煮（お好み風）		ミニハンバーグ		つくねのきのこソースがけ									
		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め		白菜と昆布の煮物		炒り豆腐		ミートスパゲティ									
		こんにゃくのどて煮風		いんげんのおかかマヨ和え		ひじきの白和え		ピーマンともやしの炒め物									
		カリフラワーのたらこサラダ				白菜とツナの煮物		きゅうりと大根のしそ和え									
		ツナのゴマだれサラダ						人参とツナの金平									
								わかめと玉葱の和え物									
アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分、落花生		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			
Ⓔ 419 kcal		たんぱく質 15.3 g		Ⓔ 396 kcal		たんぱく質 16.3 g		Ⓔ 316 kcal		たんぱく質 22.3 g		Ⓔ 488 kcal		たんぱく質 22.4 g			
Ⓒ 23.6 g		塩 3.6 g		Ⓒ 27.9 g		塩 1.6 g		Ⓒ 19.7 g		塩 3.1 g		Ⓒ 44.7 g		塩 3.6 g			
6/25	水	アジの塩麹焼き		さばの塩焼き		豚バラの青じそ炒め		肉じゃが									
		メンチカツ		鶏と野菜の玉子とじ		エビとブロッコリーのサラダ		イトヨリバーグのおろしポン酢がけ									
		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め		キャベツの煮びたし		春雨とミンチのカレー炒め		小松菜のごま和え									
		人参サラダ		人参サラダ		せんまい漬		ピーマンと人参のスタミナ炒め									
		五目豆煮				チンゲン菜のお浸し		長芋の梅和え									
		オクラとカニカマの梅おかか和え						カリフラワーのシーザー和え									
								炊き合わせ（椎茸・ふき）									
アレルギー		かに、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・エビ		アレルギー		小麦、卵、乳成分			
Ⓔ 385 kcal		たんぱく質 19.3 g		Ⓔ 433 kcal		たんぱく質 22.5 g		Ⓔ 398 kcal		たんぱく質 13.9 g		Ⓔ 459 kcal		たんぱく質 12.1 g			
Ⓒ 24.0 g		塩 2.5 g		Ⓒ 14.9 g		塩 2.3 g		Ⓒ 19.4 g		塩 3.7 g		Ⓒ 33.4 g		塩 3.0 g			
6/26	木	牛すき焼き		チキンのレモンペッパー焼き		イワシフライ		ちゃんぽん風炒め（アサリ）									
		イトヨリ入り豆腐揚げ		あさりとペンネのミートソース		蒸し鶏とオクラの梅和え		鶏ミンチと紅生姜の揚げ物									
		野菜の中華炒め		ほうれん草とエリンギの和え物		小松菜とあげの煮物		チンゲン菜とあげの煮浸し									
		ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え		カリフラワーと玉子のサラダ		ちくわのマヨ和え（青さ）		しそポテトサラダ									
		もやしとあげのオイスター炒め				かぼちゃの和え物		きゅうりとカニカマの酢の物									
		キャベツとわかめのツナ和え						ナスのトマトソースがけ									
								キャベツときのこの塩麹炒め									
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		かに、小麦、卵、乳成分			
Ⓔ 408 kcal		たんぱく質 10.4 g		Ⓔ 445 kcal		たんぱく質 23.8 g		Ⓔ 393 kcal		たんぱく質 16.2 g		Ⓔ 562 kcal		たんぱく質 19.2 g			
Ⓒ 26.3 g		塩 2.3 g		Ⓒ 18.9 g		塩 2.7 g		Ⓒ 27.2 g		塩 2.2 g		Ⓒ 30.8 g		塩 3.8 g			
6/27	金	白身魚のバジルソースがけ		赤魚の和風あんかけ		鶏のソテーとレモン醤油パスタ		鶏のバジルソース									
		照り焼き肉団子		肉詰めいなり煮		アサリと大根の生姜煮		干しエビとピーマンの炒め物									
		キャベツと塩昆布の炒め物		平春雨と野菜の炒め物		ほうれん草の玉子炒め		かぼちゃの和風煮									
		いんげんのマヨネーズサラダ		大根サラダ		ポテトサラダ		切干大根と昆布の酢の物									
		人参ときのこの塩だれ炒め				蓮根とひじきの煮物		もやしのオイスター炒め									
		春雨の梅和え						レンコンと小松菜のしそ和え									
								じゃこおろし									
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		えび、小麦、卵、乳成分			
Ⓔ 393 kcal		たんぱく質 17.9 g		Ⓔ 350 kcal		たんぱく質 20.7 g		Ⓔ 353 kcal		たんぱく質 18.4 g		Ⓔ 473 kcal		たんぱく質 23.5 g			
Ⓒ 22.5 g		塩 3.8 g		Ⓒ 19.5 g		塩 1.5 g		Ⓒ 23.7 g		塩 3.0 g		Ⓒ 28.9 g		塩 3.2 g			
週平均		Ⓔ 408 kcal		Ⓒ 3.1 g		Ⓔ 420 kcal		Ⓒ 2.1 g		Ⓔ 368 kcal		Ⓒ 3.2 g		Ⓔ 492 kcal		Ⓒ 3.4 g	

ちょっとひとこと			
【お弁当】八宝菜(エビ)は、野菜が入った具材感のあるメニューです。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、刻んだ玉葱をたっぷりに加えた、和風醤油ベースのソースをかけました。【おかず】天ぶらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】キャベツと豚肉をピリ辛の中華味噌で味付けた中華料理、ホイコーローです。【いろどり】さっぱり豚バラのすだちおろしがけは、すだちの風味が香るメニューです。			
【お弁当】目玉焼きハンバーグは、デミグラスソースの上に目玉焼きをのせています。【おかず小】油淋鶏(ユウリンチー)は、揚げ鶏に甘酸っぱいたれをかけた中華料理です。【おかず】豚と玉ねぎのトマトソース炒めは、隠し味にウスターソースを使いコクを出しました。【食べごたえ】ワイン、トマトベースなどを煮込んだドミグラスソースを、柔らかいヒレカツにかけた人気メニューです。			
【お弁当】サバ塩焼のすだちおろしは、さっぱりといただけるメニューです。【やわらか】肉団子のおろしポン酢がけは、別添のおろしポン酢であっさり食べられます。【カロリーサポート】韓国料理のビビンバを再現しました。牛肉と野菜をよく混ぜてお召し上がりください。【おかず】アジの塩麹焼きは、塩麹で漬け込み焼き上げました。【食べごたえ】脂がのったさばをシンプルな塩焼きにしました。【いろどり】肉じゃがは、人気メニューです。			
【カロリーサポート】あさがりが入った、旨味たっぷりのカレーに、エビフリッターと夏野菜を彩りよく盛り付けました。【おかず】牛すき焼きは、醤油と砂糖で甘辛く味付けしました。【食べごたえ】鶏肉をレモン風味の調味料に漬け込み、焼き上げました。【あじわい】イワシフライは、小骨が残っている可能性がございますので、注意してお召し上がりください。【いろどり】ちゃんぽん風炒め(アサリ)は、長崎名物のちゃんぽんめんをイメージしました。			
【お弁当】アジの照り焼きは、醤油ベースの甘辛い味付けに仕立てました。【カロリーサポート】鶏天に、ねぎやごま油が香る、生姜を効かせた香味ソースをかけました。【おかず】白身魚のバジルソースは、バジルの風味が良い一品です。【食べごたえ】油で揚げた赤魚に、野菜入りの和風あんをかけました。【あじわい】アサリと大根の生姜煮は、生姜の風味とアサリの旨味が相性の良い一品です。			

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。

