



27

# 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 7/11 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。

メンチカツ	赤魚のおろし柚子ソース
和風卵焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物	小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮
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 エネルギー 288 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 2.3 g 炭水化物 288 kcal	栄養値 エネルギー 271 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 2.0 g 炭水化物 271 kcal

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。

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	たら中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナのお塩ぼん酢和え	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え
アレルギー 小麦・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 2.6 g 炭水化物 357 kcal	栄養値 エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 2.4 g 炭水化物 347 kcal

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。

やわらかチキンのコーンクリームシチュー	鰯(カレイ)のムニエルマトリソースがけ
筈と木耳の炒め/切干大根と枝豆の味噌甘辛煮	じゃが芋バター醤油/炒り卵小エビ和え
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 122 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 2.0 g 炭水化物 122 kcal	栄養値 エネルギー 180 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 1.6 g 炭水化物 180 kcal

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

ハンバーグ 本格シャリアピンソース	海老と蓮根のチリソース
チーズスクランブルエッグ/蒸し鶏と蓮根のマリネ	青梗菜と木耳の中華炒め風/焼売 黒酢おろしソース
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・えび
栄養値 エネルギー 321 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 2.1 g 炭水化物 321 kcal	栄養値 エネルギー 314 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 2.5 g 炭水化物 314 kcal

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
7/7	ブリの照り焼き お芋のカレーそぼろ カリフラワーの塩昆布和え 金平こんにやく ちらし寿司 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 76.6 g 塩分 3.2 g	※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。」	アカウオの煮つけ もやしチャンプルー うずら豆 じゃがいもの梅和え アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 187 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.7 g	ハンバーグ (おろしポン酢) 大根のゆずあんかけ かぼちゃサラダ 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.8 g 塩分 3.2 g	牛肉とブロッコリーの炒め物 野菜コロッケ 星型しんじょう もやしとピーマンのさっぱり和え アレルギー 乳成分・小麦 エネルギー 289 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 20.5 g 塩分 1.5 g
7/8	牛とコーンの醤油だれがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ 春雨の梅和え 大根の照り焼き風煮 ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 437 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 71.1 g 塩分 2.3 g	酢鶏 炊き合わせ【がんも・わかめ】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え チンゲン菜と切干大根の煮物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g	カレーの煮つけ 手作りポテトサラダ うずら豆 あげと昆布の煮物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 213 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 26.1 g 塩分 1.7 g	さわらのみぞれあん 肉団子のケチャップ和え 根菜の甘酢炒め 糸昆布のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・かに エネルギー 331 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.7 g	①グリーンサラダ ①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
7/9	サバの味噌煮 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 白菜人参サラダ ひじきのごま炒め ご飯 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 66.2 g 塩分 1.8 g	サケの塩焼 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ 人参のさっぱり和え 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルギー 小麦・卵・カニ エネルギー 202 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.4 g	豚肉と大根の炒め煮 炒り豆腐 えのきとわかめの中華風酢の物 大豆のそぼろ煮 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.9 g	鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター しろ菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 304 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.2 g	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
7/10	チキン南蛮 大根の鮭玉子あんかけ コーンポテトサラダ 小松菜と人参の煮浸し ご飯 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 581 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 80.6 g 塩分 2.5 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	デミグラスハンバーグ 野菜のコンソメ煮 じゃがいものサラダ ほうれん草の玉子とじ アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 286 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.4 g	タラの揚げ出し 春雨と高菜の炒め物 彩りマカロニ チンゲン菜のお浸し アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 19.1 g 塩分 2.1 g	豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め スクランブルエッグ ポテトサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.2 g
7/11	アジの塩麹焼き ジャージャー麺風 オクラとカニカマの酢の物 厚揚げのチリソース ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 68.9 g 塩分 2.0 g	イワシフライ 小松菜とあげの煮物 大根の梅酢漬 卵の花 アレルギー 小麦 エネルギー 324 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.9 g	バターチキンカレー 炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ ほうれん草の玉子とじ アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.2 g	豚肉とキャベツの甘味噌炒め とうもろこしの香ばし揚げ チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーのマリネ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.4 g	①グリーンサラダ ①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	エネルギー 513 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 272 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 295 kcal たんぱく質 1.6 g	

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	
7/7 月	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え	海鮮炒め	鶏のマスタードマヨソースがけ	チキンカツのタルタルソース	鶏のマスタードマヨソースがけ	野菜しんじょう	鶏のマスタードマヨソースがけ	
	照り焼き鶏つくね		エビとキャベツの中華炒め		野菜しんじょう		エビとキャベツの中華炒め	
	人参とツナのきんぴら		小松菜とあげの玉子とじ		ひじき煮		小松菜とあげの玉子とじ	
	ごぼうのナムル		うずら豆		椎茸とふきの煮物		うずら豆	
	ブロッコリーのシーザーチーズ和え		のり塩ポテト		人参ともやしの炒め物		のり塩ポテト	
	はちみつレモンゼリー				カリフラワーの和風マリネ		はちみつレモンゼリー	
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・えび	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 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	
Ⓔ 402 kcal た 18.6 g 脂 23.3 g 炭 31.0 g 塩 3.4 g	Ⓔ 354 kcal た 14.4 g 脂 18.0 g 炭 33.9 g 塩 2.7 g	Ⓔ 474 kcal た 22.5 g 脂 27.9 g 炭 30.7 g 塩 2.0 g	Ⓔ 504 kcal た 16.5 g 脂 32.1 g 炭 36.6 g 塩 2.9 g					
7/8 火	鶏のバジルソース	チーズタッカルビ	白身魚(ホキ)の照り焼き	ブリの照り焼き	蒸し鶏の梅じそソースがけ	オムレツのアサリあんかけ	オムレツのアサリあんかけ	
	系こんにやくとさつまあげの甘辛炒め		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		もやしと小松菜のキムチ風味炒め		系こんにやくとさつまあげの甘辛炒め	
	いんげんの白和え		枝豆とコーンの白和え		ごぼうのごま和え		いんげんの白和え	
	ふろふき大根		さつまいものマッシュポテト風		冬瓜のそぼろあんかけ		ふろふき大根	
	五目豆煮				パンプキンサラダ		五目豆煮	
					わかめの煮物			
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 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 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	
Ⓔ 470 kcal た 23.8 g 脂 30.9 g 炭 23.4 g 塩 2.9 g	Ⓔ 376 kcal た 23.9 g 脂 21.2 g 炭 22.4 g 塩 2.1 g	Ⓔ 259 kcal た 21.2 g 脂 7.5 g 炭 28.2 g 塩 2.9 g	Ⓔ 496 kcal た 20.5 g 脂 33.6 g 炭 22.4 g 塩 2.9 g					
7/9 水	マスのちゃんちゃん焼き	かれいのオニオンソース	牛肉柳川風	豚焼肉	もやしと玉子のアサリあんかけ	コロッケ	コロッケ	
	厚あげのそぼろあん		手作りポテトサラダ		ジャーマンポテト		厚あげのそぼろあん	
	玉葱とツナの中華和え		大根なます		大根とちくわの煮物		玉葱とツナの中華和え	
	ピーマンとかまぼこの炒め物		白菜とえのきの煮物		いんげんの梅マヨネーズ和え		ピーマンとかまぼこの炒め物	
	オクラとえのき茸のさっぱり和え				きんぴられんこん		オクラとえのき茸のさっぱり和え	
					厚あげの煮物			
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・えび	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 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	
Ⓔ 402 kcal た 15.8 g 脂 21.7 g 炭 34.5 g 塩 2.4 g	Ⓔ 442 kcal た 21.5 g 脂 28.5 g 炭 24.9 g 塩 1.7 g	Ⓔ 324 kcal た 17.4 g 脂 16.6 g 炭 25.5 g 塩 2.7 g	Ⓔ 490 kcal た 11.9 g 脂 31.4 g 炭 34.8 g 塩 4.0 g					
7/10 木	名古屋名物 みそかつ	ナスと筍入りマーボー豆腐	アジの南蛮	エビのチリソース添え	きのこ麻婆	はもしんじょう	はもしんじょう	
	ごぼうの甘辛炒め		オムレツ(ミートソース)		もやしとあげのオイスターソース炒め		ごぼうの甘辛炒め	
	明太マカロニサラダ		大根と椎茸の煮物		ナスの玉子とじ		明太マカロニサラダ	
	炊き合わせ(人参・椎茸)		オクラとわかめの青じそサラダ		しゅうまいのだしあんかけ		炊き合わせ(人参・椎茸)	
	大根の甘酢漬		お麩と小松菜のあっさり煮		さつまいもサラダ		大根の甘酢漬	
					人参のナムル			
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	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 小麦・卵・乳成分	
Ⓔ 423 kcal た 11.9 g 脂 24.5 g 炭 38.3 g 塩 2.7 g	Ⓔ 441 kcal た 14.0 g 脂 28.0 g 炭 33.4 g 塩 3.1 g	Ⓔ 314 kcal た 17.7 g 脂 13.7 g 炭 30.0 g 塩 2.4 g	Ⓔ 480 kcal た 13.2 g 脂 30.5 g 炭 36.9 g 塩 3.4 g					
7/11 金	サバ塩焼のすだちおろし	プルコギ風牛肉の炒め物	豚バラの中華みそ炒め	ハンバーグ レモンソース	エビと野菜の甘酢炒め	鶏の卵とじ	鶏の卵とじ	
	ちくわとキャベツの甘辛炒め		アサリとチンゲン菜の炒め物		大根の和風あんかけ		ちくわとキャベツの甘辛炒め	
	ブロッコリーのマリネ		春雨の甘酢炒め		ツナのゴマだれサラダ		ブロッコリーのマリネ	
	かぼちゃの和風煮		大根のからし和え		キャベツとコーンの豆乳炒め		かぼちゃの和風煮	
	春雨の酢の物		ひじき煮		さつまあげと人参の炒め煮		春雨の酢の物	
					玉ねぎとベーコンの炒め物			
アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 卵・乳成分・小麦・かに	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・落花生	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 小麦・卵・乳成分	
Ⓔ 416 kcal た 21.9 g 脂 26.5 g 炭 24.8 g 塩 2.4 g	Ⓔ 476 kcal た 12.4 g 脂 28.4 g 炭 42.9 g 塩 2.3 g	Ⓔ 358 kcal た 12.0 g 脂 24.2 g 炭 22.4 g 塩 2.6 g	Ⓔ 451 kcal た 13.8 g 脂 28.5 g 炭 34.8 g 塩 4.1 g					
週平均	Ⓔ 423 kcal 塩 2.8 g	Ⓔ 418 kcal 塩 2.4 g	Ⓔ 346 kcal 塩 2.5 g	Ⓔ 484 kcal 塩 3.5 g				

ちょっとひとこと

【お弁当】ブリの照り焼きは、甘辛く味付けしごはんをよく合います。【やわらか】大根のゆずあんかけは、あんにゆず皮が入っている為、ゆずの風味が感じられます。【おかず】白身魚の天ぷらは、おろしポン酢をつけてさっぱりとお召し上がりいただけます。【カレーサポート】【食べごたえ】セタメニューの星型しんじょう煮をお楽しみください。【いろいろ】チキンカツのタルタルソースは、レモンの風味が香るタルタルソースです。

【お弁当】牛とコーンの醤油だれがけは、にんにくの風味が食欲をそそります。【おかず小】酢鶏は、鶏の唐揚げに甘酢あんをかけております。よく絡めてお召し上がりください。【カレーサポート】揚げたさわらに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました。【おかず】鶏のバジルソースは、鶏肉とバジルソースがよく合います。【いろいろ】ブリの照り焼きは、甘辛く味付けしごはんをよく合います。

【お弁当】サバの味噌煮は、人気メニューです。【やわらか】大豆のそぼろ煮は、不足しがちな植物性タンパク質を摂取できるメニューです。【カレーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、りんごがほのかに香る、フルーティなたまごソースをかけました。【おかず】マスのちゃんちゃん焼きは、味噌とバター風味の味付けです。【食べごたえ】薄い衣をつけて揚げたかれいに、刻んだ玉葱が入ったソースをかけました。

【お弁当】チキン南蛮は、甘酢とタルタルソースの相性が良いメニューです。【カレーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。【おかず】みそかつは、名古屋名物をイメージしました。【食べごたえ】なす、たけのこが入った、食べごたえのあるマーボー豆腐です。【あじわい】アジの南蛮は、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下さい。

【お弁当】アジの塩麴焼きは、塩麴に漬け込み鉄板で焼き上げました。【おかず小】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下さい。【おかず】サバ塩焼のすだちおろしは、すだちの風味がさっぱりとお召し上がりいただけます。【食べごたえ】プルコギとは、韓国では古くから伝わる伝統的な韓国料理の一つです。【いろいろ】ハンバーグレモンソースは、季節限定メニューです。

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した。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

