



36

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 9/12 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	穴子のとろとろ卵とじ
和風卵焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物	鶏肉の葱塩炒め/きんぴらごぼう/さといもの柚味噌がけ
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・卵
栄養値 288 kcal た 18.4 g 塩 2.3 g	栄養値 275 kcal た 18.9 g 塩 2.2 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 317 kcal た 19.0 g 塩 2.8 g	栄養値 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/白菜のコクウまクリームシチュー	シエルマカロニのクリームソース/小松菜と人参のバターソテー
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 113 kcal た 8.4 g 塩 1.4 g	栄養値 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

やみつきチーズタッカルビ	あんが決め手の海鮮八宝菜
チャプチェ/甘さほっこり大学芋	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	アレルギー 小麦・乳成分・えび・かに
栄養値 330 kcal た 24.1 g 塩 2.1 g	栄養値 289 kcal た 19.8 g 塩 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]	かりーポトコース [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
9/8	豚塩焼肉 エビのニラ玉炒め コーンポテトサラダ 小松菜と人参のお浸し ご飯	豚の生姜焼 豆腐のかき玉あんかけ さつまいものさっぱりサラダ 切干大根煮	タラの照り焼 豆腐のそぼろあんかけ うずら豆 あげと昆布の煮物	あじの香草焼き 豚肉と春雨の担々風 れんこんの煮物 切干大根のサラダ	①グリーンサラダ
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・卵・カニ	アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	495 kcal	エネルギー	242 kcal	エネルギー	240 kcal
たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	10.3 g	たんぱく質	15.5 g
脂質	18.4 g	脂質	13.4 g	脂質	9.7 g
炭水化物	65.6 g	炭水化物	19.0 g	炭水化物	21.7 g
塩分	2.6 g	塩分	1.8 g	塩分	2.4 g
9/9	アカウオとエリンギの和風仕立て 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め れんこんとわかめのシーザー和え 雷こんにやく ご飯	白身魚(ホキ)の照り焼 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ 白菜とえのきの煮物	チキンステーキ 紅生姜香る野菜の玉子とじ じゃがいものサラダ ひじきの佃煮	チキンのかぼちゃシチュー 金平ごぼう入りちぎり揚げ 小松菜と舞茸の煮びたし 玉葱入りコールスローサラダ	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
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	小麦・卵・乳成分
エネルギー	472 kcal	エネルギー	144 kcal	エネルギー	255 kcal
たんぱく質	15.7 g	たんぱく質	12.6 g	たんぱく質	12.8 g
脂質	11.8 g	脂質	3.2 g	脂質	14.4 g
炭水化物	75.1 g	炭水化物	16.7 g	炭水化物	18.8 g
塩分	2.1 g	塩分	1.7 g	塩分	2.0 g
9/10	牛肉とさつまいもの旨煮 しらすとキャベツの炒め物 五目豆煮 みずくわいのそぼろあんかけ ご飯	牛丼風煮物 大根と大根菜の煮物 チンゲン菜の生姜浸し 蓮根とこんにやくの甘辛炒め	アジの南蛮 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 オクラといんげんの胡麻和え 白菜とツナの煮物	さんまの梅肉大葉フライ 牛肉とじゃが芋のパーベキュー炒め こんにやくとメンマの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	510 kcal	エネルギー	252 kcal	エネルギー	212 kcal
たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	8.8 g	たんぱく質	12.3 g
脂質	16.2 g	脂質	15.4 g	脂質	10.6 g
炭水化物	78.2 g	炭水化物	18.2 g	炭水化物	17.8 g
塩分	1.5 g	塩分	2.0 g	塩分	1.6 g
9/11	サバのおろし煮 ジャージャー麺風 カリフラワーのシーザー和え ひじき煮 おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯)	エビのオーロラソース 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 大根の梅酢漬 もやしと人参の煮浸し	デミグラスハンバーグ 小松菜とあげの玉子とじ 大根なます ごぼうの胡麻みそ煮	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 揚げ出し豆腐のみぞれあん 人参とコーンのグラッセ 千切りポテトサラダ	①グリーンサラダ
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
エネルギー	472 kcal	エネルギー	247 kcal	エネルギー	286 kcal
たんぱく質	20.0 g	たんぱく質	10.4 g	たんぱく質	12.5 g
脂質	15.7 g	脂質	16.1 g	脂質	15.2 g
炭水化物	64.8 g	炭水化物	15.6 g	炭水化物	23.6 g
塩分	3.0 g	塩分	1.9 g	塩分	2.0 g
9/12	名古屋名物 みそかつ 干しエビとピーマンの炒め物 春雨の酢の物 厚揚げのチリソース ご飯	鶏のソテーとレモン醤油パスタ ほうれん草の玉子炒め うぐいす豆 ひじきの佃煮	カレイの煮つけ 肉みそ田楽(大根) かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え ほうれん草のお浸し	くわい入りつくね かにかまの磯辺揚げ いんげんのおかか和え 豆サラダ	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	482 kcal	エネルギー	294 kcal	エネルギー	168 kcal
たんぱく質	13.2 g	たんぱく質	15.9 g	たんぱく質	15.8 g
脂質	10.7 g	脂質	17.1 g	脂質	3.8 g
炭水化物	81.5 g	炭水化物	17.4 g	炭水化物	18.4 g
塩分	1.8 g	塩分	2.2 g	塩分	1.9 g
週平均	エネルギー 486 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 236 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 232 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 264 kcal 塩分 1.9 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」は、ごはんの量が150gです。
「おかず」の量は同じです。
「お弁当(大)コース」の量は、お弁当コース欄にご記入ください。

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
9/8 月	とんかつ	ロースカツ (ソース付)	アジの煮つけ	天ぷら (エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)	まぜそば風	洋風おから	しゅうまいのチリソース
	カニ風味しゅうまい	ポテトとあさりのカルボナーラ風	ぎょうざ・ウインナー	炒り豆腐	しゅうまいのチリソース	大根サラダ	わかめと玉葱の和え物
	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め	小松菜とかにかまの煮物	じゃがいものサラダ	小松菜と人参のナムル	きのこのバター醤油風味炒め	きんぴらこんにゃく	
	しそポテトサラダ	ひじきとくわいのサラダ					
	玉葱とツナの中華和え						
	ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ						
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・えび・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
	Ⓔ 425 kcal た 11.0 g 脂 25.0 g 炭 36.3 g 塩 2.7 g		Ⓔ 405 kcal た 15.7 g 脂 21.9 g 炭 36.1 g 塩 2.5 g		Ⓔ 316 kcal た 23.0 g 脂 14.0 g 炭 25.0 g 塩 2.6 g		Ⓔ 478 kcal た 12.2 g 脂 31.3 g 炭 39.0 g 塩 3.8 g
9/9 火	シイラの香草焼き	さばのみぞれあん	牛すき焼き煮	ビーフカレー	カニ風味しゅうまい	ごぼうとちくわのおかか煮	みずくわいのわさびマヨネーズ和え
	鶏の卵とじ	根菜と豚肉のしぐれ煮	白身フライ	春雨とミンチのカレー炒め	大根の赤しそふりかけ和え	ほうれん草とじゃがいものソテー	
	卵の花とひじきの和え物	油揚げのケチャップ炒め					
	サツマイモのレモン煮	玉葱入りコールスローサラダ					
	大根の照り焼き風煮						
	春雨の酢の物						
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	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 459 kcal た 22.6 g 脂 15.7 g 炭 47.2 g 塩 1.9 g		Ⓔ 452 kcal た 21.9 g 脂 35.7 g 炭 13.4 g 塩 2.1 g		Ⓔ 465 kcal た 17.5 g 脂 23.3 g 炭 42.7 g 塩 4.0 g		Ⓔ 458 kcal た 10.1 g 脂 20.6 g 炭 48.1 g 塩 3.3 g
9/10 水	牛すき焼き	鶏肉のマヨパン粉焼き	シイラのバジル焼 (バジロマヨソースがけ)	サバの味噌煮	大根の中華そぼろあん	ひじき煮	玉ねぎとベーコンの炒め物
	アサリと野菜の甘酢炒め	お魚厚揚げの煮物	鶏団子のトマトソース	小松菜とあげの煮物	がんもとふきの煮物	パンプキンサラダ	人参のナムル
	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	もやしとにらの炒め物	黒豆	椎茸のレモンソテー	ほうれん草と人参のお浸し		
	明太マカロニサラダ	きゅうりとわかめの酢の物					
	ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め						
	黒豆						
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
	Ⓔ 422 kcal た 10.1 g 脂 25.9 g 炭 35.4 g 塩 2.5 g		Ⓔ 415 kcal た 24.5 g 脂 23.5 g 炭 26.2 g 塩 3.5 g		Ⓔ 373 kcal た 21.4 g 脂 20.5 g 炭 28.5 g 塩 3.8 g		Ⓔ 485 kcal た 18.8 g 脂 29.7 g 炭 30.2 g 塩 2.8 g
9/11 木	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え	海鮮うま煮豆腐	鶏のみそだれがけ	酢鶏	厚あげのカニカマあんかけ	ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め	ちくわとキャベツの甘辛炒め
	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	まぐろメンチカツ	カツオ節と切干大根のだしとじ	きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	大豆のそぼろ煮	ピーマンのおかか浸し	いんげんの梅マヨネーズ和え
	春雨の炒め物	ほうれん草ベーコン炒め					
	ごぼうの甘辛炒め	千切りポテトサラダ					
	炊き合わせ (人参・椎茸)						
	オクラとカニカマの酢の物						
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・カニ	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 403 kcal た 14.4 g 脂 25.7 g 炭 29.9 g 塩 2.7 g		Ⓔ 363 kcal た 16.5 g 脂 20.7 g 炭 27.0 g 塩 2.6 g		Ⓔ 460 kcal た 29.3 g 脂 29.8 g 炭 16.9 g 塩 2.2 g		Ⓔ 528 kcal た 15.9 g 脂 30.7 g 炭 45.2 g 塩 3.7 g
9/12 金	鶏の照り焼き	豚肉の柳川風	タラの磯辺揚げ	八宝菜 (アサリ)	肉団子と冬瓜の煮物	玉子と野菜の中華炒め	大豆のトマトソース炒め
	オムレツのアサリアんかけ	春巻き	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	さつまいもと枝豆とチーズのサラダ	蓮根とひじきの煮物		
	ほうれん草とベーコンの中華煮	ナスの肉味噌だれ					
	きゅうりとハムの中華サラダ	卵の花サラダ					
	雷こんにゃく						
	大根の甘酢漬け						
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
	Ⓔ 444 kcal た 22.6 g 脂 25.7 g 炭 23.5 g 塩 2.2 g		Ⓔ 444 kcal た 14.6 g 脂 29.5 g 炭 30.1 g 塩 2.9 g		Ⓔ 397 kcal た 17.3 g 脂 24.2 g 炭 28.6 g 塩 2.7 g		Ⓔ 519 kcal た 15.3 g 脂 36.2 g 炭 33.2 g 塩 3.8 g
週平均	Ⓔ 430 kcal 塩 2.4 g	Ⓔ 416 kcal 塩 2.7 g	Ⓔ 402 kcal 塩 3.1 g	Ⓔ 494 kcal 塩 3.5 g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】豚塩焼肉はレモンの風味が良い塩だれソースをかけています。【おかず小】切干大根煮は醤油と砂糖をベースとした定番の味付けで味がよく染みています。【カレーサポート】バジルの風味があじのおいしさを引き立てます。【おかず】とんかつは別添のソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】ボリュームのあるロースカツは添付のソースをかけてお召し上がりください。【いろいろ】天ぷらは別添の天つゆをかけてお召し上がりください。	【お弁当】アカウオの天ぷらに和風あんをかけています。【やわらか】チキンの上に玉ねぎのマリネをのせています。すっきりとした味付けで暑さの残る日でも食べやすいです。【カレーサポート】かぼちゃの優しい甘味が溶け込んだクリームシチューです。【おかず】シイラの香草焼きは香草の風味がよいメニューです。【食べごたえ】脂のつたさばを大根たっぷりのおろしあんです。【いろいろ】ビーフカレーは、人気メニューです。
【お弁当】牛肉とさつまいもの旨煮は、新メニューです。【おかず小】蓮根とこんにゃくの甘辛炒めは新メニューです。胡麻入りの甘辛いたれがご飯によく合います。【やわらか】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ください。オクラといんげんの胡麻和えは新メニューです。【カレーサポート】旨味たっぷりのさんまに梅肉と大葉が相性抜群のおかずです。【いろいろ】サバの味噌煮は、おすすめメニューです。	【お弁当】サバのおろし煮は大根おろしあんをかけています。【カレーサポート】豚肉、しめじ、野菜を柚子胡椒のさわやかな辛味を効かせて炒めました。【おかず】白身魚の天ぷらは、おろしポン酢につけると美味しく召し上がれます。【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】カツオ節と切干大根のだしとじは、出汁の風味と玉子の甘みの相性が良いです。【いろいろ】酢鶏は鶏肉と甘酢あんが良く合います。
【お弁当】みそかつは、名古屋名物をイメージしました。【カレーサポート】サクサクとしたくわいの食感が楽しめる鶏つくねに、相性の良い和風あんをかけました。【おかず】鶏の照り焼きは、甘辛く仕立てました。【食べごたえ】豚肉、玉葱、ごぼう、ちくわ等を鰹だしをきかせた煮汁で煮て、柔らかい卵をかけた柳川風です。【あじわい】タラの磯辺揚げは、身がふっくらとしており食べやすい一品です。【いろいろ】八宝菜は、具沢山のメニューです。	

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、廃棄をお願いいたします。

★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。

