



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 9/19 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。

ビーフカレー	鱈(タラ)のもろみ味噌
ほうれん草ソテー/シーフードのスープ煮/スクランブルエッグ	茄子の揚げたし/湯葉の五色煮/ちくわのわさびマヨ

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	277 kcal	18.8 g	2.0 g	栄養値	276 kcal	18.2 g	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。

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/荳蔻かめの当座煮	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	Ⓘ	た	塩	栄養値	Ⓘ	た	塩
	311 kcal	16.8 g	2.8 g		315 kcal	17.1 g	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	鰯(サワラ)の西京焼き
ひじき煮/ハムマヨたま	かぼちゃと茄子の揚げ浸し/ 牛蒡と蒟蒻の金平

アレルギー 小麦・乳成分・卵				アレルギー 小麦		
栄養値	Ⓔ 164 kcal	Ⓕ 12.9 g	Ⓖ 1.5 g	栄養値	Ⓔ 142 kcal	Ⓕ 10.9 g
						Ⓖ 1.0 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

ハンバーグ 本格シャリア ピンソース	鰯(カレイ)のムニエルトマト ソースがけ
チーズスクランブルエッグ/蒸 し鶏と蓮根のマリネ	じゃがいもバター醤油/炒り 卵小エビ和え

アレルギー 小麦・乳成分・卵			アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび				
栄養値	工 321 kcal	た 18.1 g	塩 2.1 g	栄養値	工 310 kcal	た 22.7 g	塩 2.3 g

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。

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るので、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。

栄養表示の見方

- ⑤ エネルギー
- ⑥ たんぱく質
- ⑦ 脂質
- ⑧ 炭水化物
- ⑨ 塩分

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

注文について

- 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。

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

		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	
9/15	月		サバの塩焼き			天ぷら（エビ、ナス、かき揚げ）			豚肉と大根のみそ煮			とんかつ	
			まぜそば風			豚のチリコンカン風炒め物			玉子の中華風カニカマあんかけ			エビ餃子・しゅうまい	
			ポークビーンズ			ブロッコリーとかにかまのスープ煮			マカロニサラダ			ポテト明太バター風味和え	
			わかめの和え物			春雨サラダ（しそ風味）			オクラといんげんの胡麻和え			ピーマンと玉葱の酢の物	
			ほうれん草のごま和え						白菜とツナの煮物			白菜人参サラダ	
		じゃこおろし									切干大根とひじきの煮物		
											きのこ人参の炒め物		
											オクラとカニカマの梅おかか和え		
		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			アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ			アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分		
		Ⓔ	402 kcal	Ⓐ 18.8 g	Ⓑ 30.3 g	Ⓔ	362 kcal	Ⓐ 12.6 g	Ⓑ 23.9 g	Ⓔ	385 kcal	Ⓐ 14.7 g	Ⓑ 25.3 g
		Ⓒ	18.3 g	Ⓓ 2.7 g		Ⓒ	23.8 g	Ⓓ 1.7 g		Ⓒ	23.8 g	Ⓓ 3.0 g	
9/16	火		豚しゃぶ（ごまだれ）			肉じゃが			カレーの煮つけ			タチウオの煮付け	
			厚あげのカニカマあんかけ			ほたてクリーミーコロッケ			合鴨スモーク			ソーセージ（マスタード）	
			ピーマンとツナの和え物			しろ菜の煮びたし			炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】			れんこんとそぼろのカレー炒め	
			さつまいもサラダ			魚肉ソーセージのサラダ			ちくわのマヨ和え（青さ）			チンジャオこんにやく	
			れんこんとちくわのバター風味炒め						かぼちゃの和え物			コールスローサラダ	
		白菜のわさびチーズマヨネーズ									小松菜と人参の煮浸し		
											炊き合わせ（大根・人参）		
											うぐいす豆		
		アレルギー かに、小麦、卵、乳成分、落花生			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		
		Ⓔ	378 kcal	Ⓐ 11.7 g	Ⓑ 23.6 g	Ⓔ	427 kcal	Ⓐ 14.0 g	Ⓑ 26.3 g	Ⓔ	288 kcal	Ⓐ 20.2 g	Ⓑ 10.3 g
		Ⓒ	27.2 g	Ⓓ 2.4 g		Ⓒ	33.6 g	Ⓓ 1.7 g		Ⓒ	29.0 g	Ⓓ 3.0 g	
9/17	水		ちゃんぽん風炒め			マスの煮付け			デミグラスハンバーグ			ハンバーグ トマトソース	
			小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め			鶏とごぼうの炒め物			エビと野菜の塩炒め			野菜しんじょう	
			白菜とあげの煮浸し			もやしとチンゲン菜の玉子炒め			お麴の玉子とじ			チャプチェ	
			ピーマンともやしの炒め物			かぼちゃとレーズンのサラダ			大根なます			ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ	
			人参と高野豆腐の煮物						ひじき煮			サツマイモのレモン煮	
		枝豆ポテトサラダ									人参しりしり		
											白菜の酢の物		
											ナスの生姜かつお削り節和え		
		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・エビ			アレルギー 小麦、卵、乳成分		
		Ⓔ	404 kcal	Ⓐ 11.5 g	Ⓑ 32.1 g	Ⓔ	372 kcal	Ⓐ 26.8 g	Ⓑ 20.8 g	Ⓔ	350 kcal	Ⓐ 16.9 g	Ⓑ 18.2 g
		Ⓒ	17.3 g	Ⓓ 2.6 g		Ⓒ	19.3 g	Ⓓ 1.8 g		Ⓒ	29.0 g	Ⓓ 3.2 g	
9/18	木		ビーフカレー			チキン南蛮（タルタルソース付）			ミックスフライ（エビ・白身機辺・カレーコロッケ）			ミックスフライ（エビフライ・アジフライ）	
			玉子ともやしのツナ炒め（エビ）			姫高野の煮物			蒸し鶏とオクラの梅和え			蒸し鶏の油淋鶏風	
			糸こんにやくのおかか炒め			白菜と昆布の煮物			春雨と野菜の炒め物			コーン入りさつまあげの煮物	
			キャベツの梅マヨネーズ和え			大学芋			玉ねぎとツナのレモン風味マリネ			もやしとわかめの酢の物	
			がんもといんげんの煮物						こんにやくのみそ炒め			ツナのゴマだれサラダ	
		もずくときゅうりの酢の物									いんげんと塩昆布の和え物		
											切干大根の洋風炒め		
											おろしえのき茸		
		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、落花生		
		Ⓔ	391 kcal	Ⓐ 10.9 g	Ⓑ 24.7 g	Ⓔ	510 kcal	Ⓐ 22.6 g	Ⓑ 30.1 g	Ⓔ	426 kcal	Ⓐ 12.1 g	Ⓑ 23.7 g
		Ⓒ	27.3 g	Ⓓ 3.6 g		Ⓒ	37.0 g	Ⓓ 2.9 g		Ⓒ	41.8 g	Ⓓ 2.8 g	
9/19	金		エビのマヨネーズソース添え			豚肉と野菜の柚子味噌炒め			鶏の塩麹焼			鶏とこんにやくの味噌煮込み	
			照り焼き鶏つくね			さんまの梅肉大葉フライ			アサリとキャベツの酢みそ和え			アサリとチンゲン菜の炒め物	
			切干大根煮			ほうれん草となめこのおひたし			大根のゆずあんかけ			白菜とあげの煮浸し	
			カニカマポテトサラダ			玉葱とあさりのわさび醤油和え			昆布豆			山菜ごぼう	
			チンジャオこんにやく						じゃがいものトマトソース煮			キャベツとカニカマの豆乳サラダ	
		もやしとわかめの酢の物									ブロッコリーの卵とじ		
											エリンギと玉ねぎの甘辛炒め		
											ズッキーニの梅おかか和え		
		アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分			アレルギー 卵・小麦			アレルギー 小麦・卵・カニ			アレルギー かに、小麦、卵、乳成分		
		Ⓔ	451 kcal	Ⓐ 13.5 g	Ⓑ 24.4 g	Ⓔ	404 kcal	Ⓐ 17.8 g	Ⓑ 25.5 g	Ⓔ	322 kcal	Ⓐ 22.0 g	Ⓑ 15.0 g
		Ⓒ	39.7 g	Ⓓ 3.0 g		Ⓒ	25.9 g	Ⓓ 2.6 g		Ⓒ	23.2 g	Ⓓ 2.1 g	
週平均		Ⓔ	405 kcal	Ⓓ 2.8 g		Ⓔ	415 kcal	Ⓓ 2.1 g		Ⓔ	354 kcal	Ⓓ 2.8 g	
		Ⓒ				Ⓒ				Ⓒ	492 kcal	Ⓓ 3.5 g	

ちょっとひとこと	
【お弁当】敬老の日に赤飯をご用意いたしました。【やわらか】肉じゃがは、よく煮込んで調理しているため具材はやわらかく、味がよくしみ込んでいます。【カロリーサポート】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】サバの塩焼きは、調味液に漬け込み焼き上げました。【食べごたえ】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【いろどり】とんかつは、お好みで別添のソースをかけてお召し上がりください。	
【お弁当】鶏ときのこのバター醤油風味炒めは、バター醤油の風味香るおすすめメニューです。【おかず】豚しゃぶは、ごまだれの風味が良いメニューです。【食べごたえ】じゃが芋と肉を甘辛く煮た人気の献立、肉じゃがです。【あじわい】かぼちゃの和え物は、かぼちゃの甘みと胡麻の風味が相性の良い一品です。【いろどり】タチウオの煮付けは、醤油ベースで甘辛く煮付けました。	
【お弁当】紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物は、紅しょうがの風味がよいメニューです。【おかず小】イワシの生姜煮は、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。【カロリーサポート】ロールキャベツをあっさりとしコンソメで柔らかく煮込みました。季節限定メニューです。【おかず】ちゃんぽん風炒めは、おすすめメニューです。【食べごたえ】新メニュー、マスの煮付けです。マスをふっくらと甘辛く煮付けました。	
【カロリーサポート】油で揚げたかれいに、玉葱入りのチリソースをかけました。程よいピリ辛ソースが食欲をそそります。【おかず】ビーフカレーは、人気メニューです。【食べごたえ】宮崎県の郷土料理【チキン南蛮】です。もも肉を唐揚げにして甘酢を絡めました。添付のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【あじわい】ミックスフライは、人気メニューです。お好みで別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。	
【お弁当】カレーの甘酢あんかけは、具材入りの甘酢あんがカレーと良く合います。【おかず小】アジの梅しそフライは、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。【やわらか】みそカツは、新メニューです。やわらかい豚カツに甘めの赤みそをかけています。ご飯に乗せて、みそカツ丼にさせていただくのもオススメです。【いろどり】鶏とこんにやくの味噌煮込みは、レンジで温めるとゼラチンが溶ける仕様です。	

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。

★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。