



38

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 9/26 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。

汁無し坦々麺	鰯(カレイ)の中華あんかけ
竹の子と牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鮭の中華甘酢かけ	青梗菜と豆腐のかにかまああん/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・乳成分・落花生	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに
栄養値 エ 293 kcal た 18.2 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。

めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース	鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
冬瓜のかに風味あんかけ/さつまいもと竹輪の甘辛煮/金平ごぼう/いんげんの白和え物	高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/さつまいもの甘辛和え/切干大根の煮物
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦
栄養値 エ 311 kcal た 15.8 g 塩 2.5 g	栄養値 エ 383 kcal た 23.7 g 塩 2.1 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。

絶品! やわらかさが自慢の豚角煮	贅沢シーフードカレー
鶏と白菜の超絶うま煮/大豆と蓮根のおかか和え	小松菜と油揚げの白和え/豆もやしと人参のナムル
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 135 kcal た 10.1 g 塩 2.0 g	栄養値 エ 196 kcal た 8.9 g 塩 1.6 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

さっぱり豚しゃぶおろしポン酢	鱈(タラ)の香草焼きパジルソース
五目豆のトマト煮/おくら胡麻和え	ブラウンシチュー/ほうれん草とバターコーン
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 259 kcal た 19.0 g 塩 2.5 g	栄養値 エ 285 kcal た 21.3 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]	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
9/22 月	豚の生姜焼き かにのふわふわ豆腐揚げ きゅうりのツナマヨネーズ和え 白菜とコーンの中華煮 ご飯	鶏の唐揚げ 切干大根の三色酢の物 ちくわのマヨ和え(青さ) 大豆のそぼろ煮	サワラの照り焼 高菜明太子スパゲティ 黒豆 ほうれん草の玉子とじ	あじのさんが焼き 野菜コロッケ キャベツと舞茸のぼん酢炒め もやしと根菜のサラダ	①グリーンサラダ ドレッシングはついていません
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分・カニ	アレルギー	乳成分・小麦
栄養値	エ 496 kcal た 14.2 g 塩 15.5 g 炭 71.0 g 塩 2.7 g	エ 432 kcal た 19.9 g 塩 28.0 g 炭 22.6 g 塩 1.7 g	エ 272 kcal た 16.2 g 塩 12.5 g 炭 24.6 g 塩 2.1 g	エ 261 kcal た 11.1 g 塩 14.4 g 炭 22.1 g 塩 2.0 g	
9/23 火	白身魚フライのレモンタルタル添え 煮野菜のそぼろあんかけ ひじきの和え物 ピーマンと人参のスタミナ炒め きのこご飯	シラのバジル焼(バジルマヨソースがけ) 春雨と野菜の炒め物 せんまい漬 ほうれん草の玉子とじ	豚の生姜焼 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 さつまいものさっぱりサラダ 人参とハムの炒め物	鶏のくわ焼き ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげの煮物 里芋の赤しそマヨ和え	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	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび
栄養値	エ 549 kcal た 16.7 g 塩 14.2 g 炭 88.2 g 塩 3.5 g	エ 209 kcal た 13.2 g 塩 12.2 g 炭 11.6 g 塩 2.2 g	エ 262 kcal た 12.4 g 塩 13.4 g 炭 22.2 g 塩 2.3 g	エ 286 kcal た 16.3 g 塩 16.9 g 炭 17.2 g 塩 2.4 g	
9/24 水	鶏のオイスターマヨネーズ 大根のアサリあんかけ バジルポテトサラダ 春雨の炒め物 ご飯	豚しゃぶ 焼売 キャロットラペ 玉ねぎとひじきの炒め物	エビカツ 大根の塩煮 チンゲン菜の生姜浸し じゃがいものトマトソース煮	ほっけの塩焼き 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜とかにかまの煮物 カリフラワーとツナのサラダ	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・卵・乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
栄養値	エ 552 kcal た 23.7 g 塩 21.8 g 炭 64.8 g 塩 2.0 g	エ 274 kcal た 12.6 g 塩 19.1 g 炭 12.6 g 塩 1.4 g	エ 360 kcal た 8.5 g 塩 23.7 g 炭 28.2 g 塩 1.2 g	エ 242 kcal た 16.0 g 塩 13.8 g 炭 13.9 g 塩 1.9 g	
9/25 木	エビのチリソース添え 豆腐入り鶏つくねのきのこソースがけ 玉ねぎとツナの中華和え ピーマンともやしの炒め物 ご飯	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 野菜のゆず風味煮 黒豆 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏のみそ煮 炒り豆腐 お麩とわかめの胡麻酢和え 玉ねぎとちくわの青じそ炒め	牛焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 マカロニのビスク風ソース ポテトサラダ	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・エビ・カニ	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび
栄養値	エ 439 kcal た 16.5 g 塩 8.1 g 炭 73.8 g 塩 1.9 g	エ 191 kcal た 11.4 g 塩 8.4 g 炭 18.1 g 塩 1.9 g	エ 208 kcal た 13.7 g 塩 8.8 g 炭 18.6 g 塩 1.8 g	エ 280 kcal た 9.8 g 塩 19.5 g 炭 16.3 g 塩 1.5 g	
9/26 金	ハンバーグ トマトソース 厚揚げのしらすおろし もずくの酢の物 ほうれん草のクリームスパゲティ ご飯	ハンバーグ(おろしポン酢) ちくわといんげんの玉子とじ オクラとわかめの青じそサラダ じゃがいものトマトソース煮	煮サバ 白菜とあげの煮物 カレー風味のかぼちゃサラダ 蓮根とひじきの煮物	ミックスフライ(エビ、たら、クリームコロッケ) けんちん煮 チンゲン菜の錦糸和え 白菜とハムのピリ辛サラダ	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	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
栄養値	エ 462 kcal た 14.0 g 塩 10.8 g 炭 74.7 g 塩 2.6 g	エ 303 kcal た 13.7 g 塩 14.1 g 炭 29.6 g 塩 2.9 g	エ 204 kcal た 11.7 g 塩 10.3 g 炭 19.9 g 塩 1.6 g	エ 307 kcal た 11.0 g 塩 18.3 g 炭 24.1 g 塩 1.8 g	
週平均	エ 500 kcal 塩 2.5 g	エ 282 kcal 塩 2.0 g	エ 261 kcal 塩 1.8 g	エ 275 kcal 塩 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(小)コースは、ごはんの量が150gです。「おかず」の量は同じです。献立は、お弁当コースと同じです。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 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]		いもどり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
9/22 月	チキン南蛮		かれのいのオニオンソース		イワシの生姜煮		白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き
	アサリのニラ玉炒め		鶏と野菜のレモン風味炒め		鶏団子の甘酢あんかけ		麻婆ナス
	小松菜とあげの煮浸し		さつま揚げと小松菜の煮物		白菜とあげの玉子とじ		焼きそば
	蒸し鶏とわかめの中華風和え物		もやしと根菜のサラダ		白和え		カリフラワーの塩昆布和え
	人参とツナのきんぴら				ひじきとミンチの炒め物		糸こんにやくのすき焼き風煮
	オクラのおろし和え						ほうれん草とコーンの炒め物
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵、乳成分、小麦	アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 434 kcal 脂 17.5g 炭 28.9g 炭 27.5g 塩 3.4g		Ⓔ 427 kcal 脂 21.0g 炭 26.1g 炭 27.2g 塩 2.1g		Ⓔ 340 kcal 脂 19.9g 炭 16.9g 炭 26.8g 塩 3.7g		Ⓔ 462 kcal 脂 20.1g 炭 29.7g 炭 29.8g 塩 3.9g
9/23 火	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き		ポークカレー		油淋鶏(ユーリンチー)		豚血風
	豆腐入り鶏つくねのきのこソースがけ		ささみカツ		アサリと大根の生姜煮		かにのふわふわ豆腐揚げ
	チャプチェ		ウインナーと野菜のケチャップ炒め		ごぼうとこんにやくの炒め物		玉子ともやしのツナ炒め
	コーヒー甘煮豆		くわいとかにかまのわさび風味		さつまいものさっぱりサラダ		ひじきとベーコンの炒め物
	玉ねぎとベーコンの炒め物				白菜とえのきの煮物		蒸し鶏とピーマンの中華風
	キャベツのごまマヨネーズ和え						こんにやくのどて煮風
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、エビ	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 421 kcal 脂 20.0g 炭 26.2g 炭 25.5g 塩 2.9g		Ⓔ 418 kcal 脂 15.7g 炭 26.2g 炭 29.8g 塩 2.8g		Ⓔ 384 kcal 脂 17.3g 炭 18.2g 炭 36.1g 塩 3.1g		Ⓔ 501 kcal 脂 12.5g 炭 30.8g 炭 37.2g 塩 3.3g
9/24 水	豚塩焼肉		パーベキューチキン		アカウオのクリーミーソース		アジの照り焼き
	イトヨリバーグのおろしポン酢がけ		豆腐とあさりの深川煮		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め		チーズ鶏つくね
	ポテト明太バター風味和え		ほうれん草と竹輪のごま和え		春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ		人参とさつま揚げの金平
	ズッキーニの梅おかか和え		キャベツとチーズのサラダ		うぐいす豆		切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え
	れんこんとそぼろのカレー炒め				お麩と小松菜のあっさり煮		大豆の和風煮
	白菜人参サラダ						キャベツとコーンの豆乳炒め
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、カニ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 414 kcal 脂 9.8g 炭 28.1g 炭 26.9g 塩 3.5g		Ⓔ 403 kcal 脂 26.3g 炭 21.1g 炭 27.4g 塩 3.2g		Ⓔ 321 kcal 脂 17.4g 炭 15.4g 炭 27.5g 塩 2.2g		Ⓔ 498 kcal 脂 24.9g 炭 32.0g 炭 27.1g 塩 3.1g
9/25 木	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)		豚肉のピリ辛生姜炒め		牛肉柳川風		牛すき焼き
	厚あげのそぼろあん		金平ごぼう入りちぎり揚げ		エビしんじょう		エビとチンゲン菜の炒め物
	ひじきとベーコンの炒め物		チンゲン菜のバター醤油炒め		切干大根の中華炒め		肉味噌ナムル
	パンプキンサラダ		ポテトサラダ		枝豆とコーンのツナマヨサラダ		ナスの中華風揚げ浸し
	椎茸の旨煮				じゃがいもとミンチのカレー煮		きんぴらごぼうのマヨ和え
	いんげんのツナ和え						大根とツナの炒め煮
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、エビ	アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分、落花生
	Ⓔ 420 kcal 脂 10.4g 炭 22.1g 炭 41.0g 塩 2.6g		Ⓔ 354 kcal 脂 16.3g 炭 20.5g 炭 26.1g 塩 2.7g		Ⓔ 421 kcal 脂 21.1g 炭 23.3g 炭 30.8g 塩 3.0g		Ⓔ 464 kcal 脂 12.8g 炭 31.2g 炭 30.2g 塩 3.0g
9/26 金	牛とキャベツのおろし煮		白身フライのビスク風ソース		八宝菜		海鮮と野菜の卵とじ(アサリ)
	エビと野菜の中華炒め		豚肉と野菜の粒マスタード炒め		牛肉コロッケ		コロッケ
	さつまあげと人参の炒め煮		いんげんとしらすの炒め煮		豆腐のかき玉あんかけ		大根の和風あんかけ
	カルボナーラパスタサラダ		野菜のマリネ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		厚揚げのチリソース
	れんこんのナムル				ちくわのきんぴら		ごぼうのナムル
	白菜の酢の物						枝豆ポテトサラダ
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー	乳成分、小麦、えび	アレルギー	小麦、卵、乳成分、エビ、カニ	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 376 kcal 脂 9.9g 炭 23.6g 炭 29.6g 塩 2.1g		Ⓔ 474 kcal 脂 19.9g 炭 28.7g 炭 34.0g 塩 2.4g		Ⓔ 394 kcal 脂 15.2g 炭 22.8g 炭 32.0g 塩 3.1g		Ⓔ 493 kcal 脂 12.9g 炭 31.6g 炭 40.7g 塩 3.9g
週平均	Ⓔ 413 kcal 塩 2.9g	Ⓔ 415 kcal 塩 2.6g	Ⓔ 372 kcal 塩 3.0g	Ⓔ 483 kcal 塩 3.4g			

ちょっとひとこと	
【おかず小】切干大根の三色酢の物は、新メニューです。ごま油の香る中華風のさっぱりとした酢の物です。【カロリーサポート】あじのさんが焼きは、千葉県郷土料理です。あじのたたきを香味野菜、味噌と混ぜ、焼いた料理です。【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。【あじわい】イワシの生姜煮は、小骨が残っている可能性がありますので注意してお召し上がり下さい。	【お弁当】白身魚フライはレモンの風味が香るタルタルソースを添えています。【やわらか】豚の生姜焼は、生姜の風味が食欲をそそります。【カロリーサポート】甘辛い味付けがご飯に良く合います。【おかず】コーヒー甘煮豆は、おすすめメニューです。【食べごたえ】ポークカレーは4種類の野菜を盛り合わせた、彩りの良い献立です。ご飯の上にかけてカレーライスとしても楽しめます。【いもどり】豚血風は、豚バラ肉に醤油ベースの味付けをしております。
【お弁当】鶏のオイスターマヨネーズは人気メニューです。【おかず小】キャロットラペは細切の人参をレモン風味ドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【カロリーサポート】脂ののったほっけを塩焼きにしました。【おかず】豚塩焼肉はレモンソースを上にかけています。【食べごたえ】鶏もも肉をトマトベースの色々な香辛料を使用した味わい深いソースにじっくり漬け込み焼き上げました。【いもどり】アジの照り焼きは甘辛いソースをかけています。	【お弁当】エビのチリソース添えは玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がり下さい。【やわらか】鶏のみそ煮はお肉に味がしっかり絡んでおり、ほろっとした食感でやわらかく食べやすいです。【カロリーサポート】牛肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】天ぷらは別添の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【食べごたえ】豆板醤を効かせたピリっと辛い生姜炒めです。【いもどり】牛すき焼きは醤油と砂糖で甘辛く煮つけています。
【お弁当】ハンバーグは隠し味にウスターソースを使用しコクを出しました。【カロリーサポート】添付のソースをかけてお召し上がり下さい。【食べごたえ】白身魚のフライに濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみ下さい。【あじわい】豆腐のかき玉あんかけは豆腐に中華ベースの味付けをした優しい味のかき玉あんをかけました。【いもどり】海鮮と野菜の卵とじ(アサリ)は、だしの風味をきかせています。	

お召し上がり方

- レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- 「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。
- 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。
- 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。
- 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)
- 白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- 小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- 肉や魚の骨にご注意ください。
- 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。
- 「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す。

★空箱と一緒にご提出をお願いします。

