



39

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 10/3 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。

すき焼き	鱈(タラ)のおろしポン酢
煮しめ/鱈の南部焼き/ブロッコリーのかにかんかけ	厚揚げの生姜あん/大学芋/彩り炒り卵
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦・卵
栄養値 エネルギー 281 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 2.3 g 炭水化物 28.0 g	栄養値 エネルギー 280 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 1.7 g 炭水化物 28.0 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。

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
冬瓜のかにか風味あんかけ/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ぽん酢和え	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 28.0 g	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 28.0 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。

鶏肉とかぼちゃの炭火焼	鮭とさつまいも、きのこのバター醤油
茄子と赤ピーマンの炒め/ゆず胡椒のツイストマカロニ	人参とツナの卵和え/にらと木耳のピーマンソテー
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 182 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 1.4 g 炭水化物 28.0 g	栄養値 エネルギー 143 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 1.6 g 炭水化物 28.0 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

牛もも肉とにんにくの芽のスタミナ炒め	魚介の旨味たっぷりアクリアパツツア
ささみとほうれん草の胡麻和え/れんこんのおかか煮	彩り野菜のバルサミコソース/ポテトとブロッコリーのアンチョビソテー
アレルギー 小麦・えび	アレルギー
栄養値 エネルギー 299 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 2.4 g 炭水化物 28.0 g	栄養値 エネルギー 254 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 2.7 g 炭水化物 28.0 g

お弁当コース [610円]

評価	献立名
9/29	アジのみそ風味焼き 豆腐入り照り焼き鶏つくね 枝豆ポテトサラダ きんぴらごぼう ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 67.4 g 塩分 1.8 g	
9/30	牛の柳川風 かぼちゃのじゃこ煮 なます 和風スパゲティ ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 456 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 79.5 g 塩分 2.1 g	
10/1	エビのマヨネーズソース添え 厚あげの甘辛牛肉がけ 金時豆 ポテト明太バター風味和え 五目ご飯
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
エネルギー 437 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 67.8 g 塩分 2.8 g	
10/2	酢鶏 コーン入りさつまいもの煮物 タラモサラダ 金平こんにやく ご飯
アレルギー	小麦、卵、乳成分
エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.6 g 塩分 2.4 g	
10/3	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え かぼちゃとナスの肉そぼろ きゅうりとカニカマの酢の物 人参とツナの金平 ご飯
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 74.1 g 塩分 1.7 g	
週平均	エネルギー 466 kcal 塩分 2.1 g

お弁当(大)コース [640円]

評価	献立名
9/29	タラの和風あんかけ もやしチャンプルー 大根と紫キャベツのさっぱり漬 ひじき煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 138 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 5.3 g 炭水化物 9.4 g 塩分 2.1 g	
9/30	牛肉柳川風 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ オクラといんげんの胡麻和え じゃがいもとミンチのカレー煮
アレルギー	小麦・卵・カニ
エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.8 g	
10/1	シシャモの磯辺揚げ 白菜とあげの煮物 うずら豆 こんにやくと大根菜の胡麻和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 212 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.8 g	
10/2	鶏のみそだれがけ キャベツときくらげの玉子炒め じゃがいものサラダ ちくわのきんぴら
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 280 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.6 g	
10/3	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 お麩と白菜の煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 173 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.9 g	
週平均	エネルギー 216 kcal 塩分 2.0 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。献立は、お弁当コースと同じです。なお、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。

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

おかず(小)コース [550円]

評価	献立名
9/29	牛すき焼き煮 大根のゆずあんかけ 彩りマカロニ さつまいものマッシュポテト風
アレルギー	小麦・卵・乳成分・カニ
エネルギー 265 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 30.2 g 塩分 3.4 g	
9/30	エビマヨ 春雨と野菜の中華炒め うずら豆 のり塩ポテト
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー 324 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 28.2 g 塩分 1.7 g	
10/1	豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草の玉子炒め ひじきの白和え 大豆のトマト煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.1 g	
10/2	アカウオの煮つけ 牛肉コロッケ 大根なます 白菜とえのきの煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.4 g	
10/3	肉団子のおろしポン酢がけ お麩の玉子とじ ちくわのマヨ和え(青さ) わかめと椎茸の佃煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー 192 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 18.5 g 塩分 2.2 g	
週平均	エネルギー 258 kcal 塩分 2.2 g

やわらかコース [600円]

評価	献立名
9/29	根菜入りつくねハンバーグ エビカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ひじきとくわいのサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび
エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 24.4 g 塩分 2.1 g	
9/30	赤魚のみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 人参の真砂和え 甘栗とさつまいものサラダ
アレルギー	卵・小麦
エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.2 g 塩分 1.4 g	
10/1	天ぷら(エビ、かぼちゃ、ナス、蓮根) 山形芋煮風 ブロッコリーのおかか和え ピーマンの昆布和え
アレルギー	小麦・えび
エネルギー 260 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.2 g 塩分 1.3 g	
10/2	クリーミーコロッケ(かに風味) 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ 春雨サラダ(しそ風味)
アレルギー	卵・乳成分・小麦・かに
エネルギー 309 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.2 g 塩分 1.7 g	
10/3	マーボー豆腐 エビと玉子の中華炒め もやしとツナの炒め物 カリフラワーのマリネ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび
エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 22.2 g 塩分 2.4 g	
週平均	エネルギー 286 kcal 塩分 1.8 g

加り-ポ-トコース [600円] [返却不要容器]

評価	献立名
9/29	①グリーンサラダ
9/30	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
10/1	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
10/2	①グリーンサラダ
10/3	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	

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)

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
9/29 月	エビフライのガーリックソース添え	味噌ヒレカツ	酢鶏	牛の柳川風			
	肉団子のデミソースがけ	ごぼう天と野菜つみれの煮物	アサリとチンゲン菜の炒め物	カニのふわふわ豆腐			
	れんこんのごま煮	小松菜と油揚げの煮物	春雨の中華風酢の物	かぼちゃのじゃこ煮			
	切干大根とひじきの煮物	キャベツのごまマヨ和え	かぼちゃサラダ	キャベツとれんこんの塩だれ炒め			
	春雨の梅和え		大豆のトマト煮	ふろふき大根			
	カリフラワーのシーザー和え			カリフラワーの柚子胡椒マリネ			
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・乳成分	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 406 kcal た 12.3 g 脂 21.1 g 炭 40.0 g 塩 2.7 g		Ⓔ 451 kcal た 17.2 g 脂 26.7 g 炭 35.8 g 塩 2.1 g		Ⓔ 525 kcal た 20.8 g 脂 31.7 g 炭 37.2 g 塩 3.4 g		Ⓔ 481 kcal た 12.0 g 脂 28.2 g 炭 44.8 g 塩 3.9 g
9/30 火	鶏とぶなしめじのみぞれがけ	牛すき煮	アジの塩焼	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）			
	かぼちゃしんじょう	豆腐のひき肉包み揚げ	蒸し鶏とごぼうのサラダ	照り焼き鶏つくね			
	白菜とコーンの中華煮	にらと玉子の炒め物	肉みそ田楽（大根）	炊き合わせ（がんも・こんにやく・人参）			
	バジルポテトサラダ	枝豆とツナのサラダ	わかめと人参のさっぱり和え	もやしの梅おおか和え			
	玉ねぎとツナの中華和え		のり塩ポテト	人参とツナの金平			
	いんげんのごま和え			ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ			
アレルギー	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	アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 450 kcal た 21.7 g 脂 25.1 g 炭 29.4 g 塩 1.8 g		Ⓔ 416 kcal た 15.6 g 脂 30.8 g 炭 18.9 g 塩 1.4 g		Ⓔ 291 kcal た 20.4 g 脂 14.6 g 炭 20.1 g 塩 3.2 g		Ⓔ 482 kcal た 14.3 g 脂 28.1 g 炭 39.0 g 塩 3.6 g
10/1 水	野菜と玉子の海鮮あんかけ	天ぷら（エビ、蓮根、かき揚げ）	肉じゃが	カツとじ煮			
	メンチカツ	東村山黒焼きそば	サーモンマヨフライ	しゅうまいのカニカマあんかけ			
	卵の花	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	小松菜とあげの玉子とじ	ピーマンと人参のスタミナ炒め			
	マカロニサラダ	紅あずまのサラダ	せんまい漬	ナスのトマトソースがけ			
	ナスの生姜かつお削り節和え		ほうれん草のお浸し	コーンポテトサラダ			
	ピーマンのおろし和え			きんぴられんこん			
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・えび	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 482 kcal た 13.1 g 脂 32.4 g 炭 30.5 g 塩 3.9 g		Ⓔ 373 kcal た 9.1 g 脂 20.3 g 炭 37.8 g 塩 1.8 g		Ⓔ 440 kcal た 15.2 g 脂 25.4 g 炭 36.1 g 塩 2.7 g		Ⓔ 469 kcal た 12.6 g 脂 28.9 g 炭 41.0 g 塩 3.5 g
10/2 木	ハンバーグ デミソース	根菜入りつくねハンバーグ	エビチリ	サバの塩焼き			
	干しエビと白菜の炒め物	エビカツ	白菜と鶏団子の煮物	麻婆豆腐			
	和風スパゲティ	ひじき煮	手作りポテトサラダ	人参ともやしの炒め物			
	長芋とほうれん草のナムル	カリフラワーと玉子のサラダ	チンゲン菜の生姜浸し	ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め			
	人参とさつま揚げの金平		わかめと椎茸の佃煮	いんげんのごま和え			
	大根とツナのサラダ			マカロニサラダ			
アレルギー	えび、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・乳成分・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 412 kcal た 12.9 g 脂 26.3 g 炭 30.7 g 塩 3.4 g		Ⓔ 386 kcal た 15.7 g 脂 19.4 g 炭 36.2 g 塩 2.3 g		Ⓔ 381 kcal た 15.2 g 脂 19.6 g 炭 37.4 g 塩 3.1 g		Ⓔ 475 kcal た 21.1 g 脂 31.0 g 炭 29.4 g 塩 2.9 g
10/3 金	カレーの甘酢あんかけ	さばの塩焼き	豚しゃぶ	鶏ときのこのバター醤油風味炒め			
	蒸し鶏の油淋鶏風	ナスとさつま揚げの味噌炒め	エビとキャベツの中華炒め	大根のアサリあんかけ			
	キャベツとれんこんの塩だれ炒め	れんこん金平	ちくわといんげんの玉子とじ	たらこスパゲティ			
	しゅうまい	糸昆布のサラダ	うずら豆	ごぼうのナムル			
	わかめと玉ねぎの和え物		玉ねぎとひじきの炒め物	パンプキンサラダ			
	マーメイドの人参和え			キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め			
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・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 408 kcal た 18.5 g 脂 19.6 g 炭 39.9 g 塩 3.7 g		Ⓔ 467 kcal た 17.7 g 脂 35.3 g 炭 19.3 g 塩 1.7 g		Ⓔ 444 kcal た 19.4 g 脂 30.0 g 炭 23.0 g 塩 2.2 g		Ⓔ 492 kcal た 23.1 g 脂 34.5 g 炭 25.1 g 塩 3.3 g
週平均	Ⓔ 431 kcal 塩 3.1 g	Ⓔ 419 kcal 塩 1.9 g	Ⓔ 416 kcal 塩 2.9 g	Ⓔ 480 kcal 塩 3.4 g			

ちょっとひとこと

【おかず小】タラの和風あんかけは、新メニューです。あっさりとした味のタラに、出汁の旨味を活かした和風あんをかけました。【カロリーサポート】ごぼうやれんこんの食感が楽しめるつくねハンバーグです。【おかず】エビフライのガーリックソースは、スタミナメニューです。【食べごたえ】柔らかいヒレカツに、八丁味噌を使用したソースをかけました。【いもどり】牛の柳川風は、だしのきいた卵とじをかけています。

【お弁当】牛の柳川風は、だしのきいた卵とじをかけています。【カロリーサポート】まるやかなみりんの風味がご飯に良く合います。【おかず】鶏とぶなしめじのみぞれあんかけは、新メニューです。【食べごたえ】甘味のある牛すき焼き風の煮物です。【あじわい】肉みそ田楽は、赤味噌をベースとしたコクのある肉みそを大根にかけました。【いもどり】天ぷらは、天つゆをかけてお召し上がりください。

【お弁当】エビのマヨネーズソース添えは、人気メニューです。【おかず小】シシャモの磯辺揚げは、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】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】野菜と玉子の海鮮あんかけは、おすすめメニューです。【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。【いもどり】カツとじ煮は、人気メニューです。

【お弁当】酢鶏は、唐揚げと甘酢が良く合います。【カロリーサポート】とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。【おかず】ハンバーグ デミソースは、人気メニューです。【食べごたえ】ごぼうやれんこんの食感が楽しめるつくねハンバーグです。【あじわい】手作りポテトサラダは、人気メニューです。じゃがいも本来の甘みを活かしたなめらかな口当たりのポテトサラダです。【いもどり】サバの塩焼きは、おすすめメニューです。

【お弁当】白身魚の天ぷら おろしポン酢添えは、おろしポン酢でさっぱりといただけます。【やわらか】肉団子のおろしポン酢がけは、別添の大根おろしポン酢をかけてさっぱりと召し上がれる一品です。【おかず】カレーの甘酢あんかけは、甘酢の風味が良いメニューです。【食べごたえ】脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。【いもどり】鶏ときのこのバター醤油風味炒めは、バター風味が良いメニューです。

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す。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

