



40

# 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。



	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	評価 献立名	評価 献立名	ドレッシングはついていません
10/6	豚の和風玉ねぎソースがけ いわしのつみれのトマトソースがけ 黒豆 れんこんのごま煮 おにぎり(梅おほかご飯・だしご飯) アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 491 kcal た 14.6 g 脂 16.3 g 炭 69.2 g 塩 3.1 g	<p>「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。」</p> <p>「お弁当(大)コースの量は、お弁当(小)コースの量の1.5倍です。」</p> <p>「お弁当(大)コースの量は、お弁当(小)コースの量の1.5倍です。」</p>	豚肉と玉子の炒りつけ マカロニサラダ チンゲン菜の和え物 あげとミンチの彩り煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 424 kcal た 15.4 g 脂 31.5 g 炭 15.0 g 塩 2.4 g	サケの塩焼 玉子焼・ビーフン 大根の赤しそふりかけ和え ひじきとミンチの炒め物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 255 kcal た 14.4 g 脂 13.7 g 炭 17.8 g 塩 1.7 g	ハニーマスタードチキン 海鮮しゅうまい つきこんにやくのたらこ煮 イタリアン野菜のピクルス アレルギー 卵・小麦・えび・かに エネルギー 236 kcal た 12.2 g 脂 11.2 g 炭 21.4 g 塩 1.7 g	①グリーンサラダ
10/7	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豚とれんこんの炒め物 きゅうりとキャベツの酢の物 こんにやくのたらこ煮 ご飯 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 518 kcal た 11.6 g 脂 15.7 g 炭 79.0 g 塩 2.4 g		ミックスフライ(エビ・白身・カレーコロッケ) 大根の塩煮 人参のさっぱり和え 白菜と椎茸の旨煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 372 kcal た 9.9 g 脂 24.7 g 炭 27.4 g 塩 1.8 g	豚しゃぶ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 じゃがいものゆず風味の酢の物 玉ねぎのおほかご炒め アレルギー 小麦・卵 エネルギー 254 kcal た 11.0 g 脂 16.9 g 炭 13.9 g 塩 1.8 g	味噌ヒレカツ かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんとベーコンの炒め物 キャベツとチーズのサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 269 kcal た 9.7 g 脂 13.4 g 炭 27.2 g 塩 1.3 g	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
10/8	チーズハンバーグ カニ玉風オムレツ パンプキンサラダ 里芋のそぼろあんかけ ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 496 kcal た 14.7 g 脂 14.5 g 炭 74.4 g 塩 2.5 g		肉じゃが 小松菜とあげの玉子とじ 大根の赤しそふりかけ和え ごぼうとひじきの炒め物 アレルギー 小麦・卵・エビ エネルギー 207 kcal た 8.3 g 脂 9.3 g 炭 22.0 g 塩 1.7 g	アジの梅しそフライ 大根とあげの煮物 昆布豆 チンゲン菜のお浸し アレルギー 小麦 エネルギー 349 kcal た 14.1 g 脂 20.5 g 炭 26.6 g 塩 2.3 g	豆腐ハンバーグ 豚肉の高菜炒め もち麩の玉子とじ きゅうりと蒸し鶏のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 284 kcal た 12.6 g 脂 17.3 g 炭 19.1 g 塩 2.5 g	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
10/9	サバの塩焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え カルボナーラパスタサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め ご飯 アレルギー 小麦、卵、乳成分 エネルギー 527 kcal た 22.4 g 脂 19.5 g 炭 66.5 g 塩 1.5 g		アカウオの煮つけ 豆腐のそぼろあんかけ うぐいす豆 もやしと人参の塩昆布和え アレルギー 小麦・乳成分 エネルギー 177 kcal た 14.5 g 脂 4.4 g 炭 19.1 g 塩 2.2 g	親子煮 豆腐のそぼろあんかけ さつまいもと春菊の和風サラダ ちくわのきんぴら アレルギー 小麦・卵 エネルギー 258 kcal た 15.8 g 脂 10.7 g 炭 23.8 g 塩 3.2 g	おでん ハムカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 247 kcal た 9.8 g 脂 13.5 g 炭 21.9 g 塩 2.1 g	①グリーンサラダ
10/10	鶏のハニーマスタード アサリと野菜の中華炒め カニカマポテトサラダ 卵の花とひじきの和え物 ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 528 kcal た 23.9 g 脂 18.0 g 炭 67.0 g 塩 1.6 g		酢鶏 炊き合わせ【がんも・わかめ】 じゃがいもの梅マヨサラダ 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 355 kcal た 16.2 g 脂 23.1 g 炭 19.2 g 塩 1.9 g	サバの味噌煮 手作りポテトサラダ キャロットラペ お麩と小松菜のあっさり煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 212 kcal た 11.6 g 脂 11.0 g 炭 20.3 g 塩 1.3 g	さばの塩焼き つくねの大葉巻き 根菜の甘酢炒め ミックス野菜のごま和え アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 304 kcal た 17.8 g 脂 21.1 g 炭 13.3 g 塩 1.8 g	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	エネルギー 512 kcal 塩 2.2 g		エネルギー 307 kcal 塩 2.0 g	エネルギー 266 kcal 塩 2.1 g	エネルギー 268 kcal 塩 1.9 g	

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 10/10 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。

カツ煮	海老グラタン
小松菜としらすの辛子和え/ 赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛 蒟のきんぴら	カリフラワーのスパイシー炒 め/ハムと野菜のマリネ/いん げんと人参のソテー
アレルギー 小麦・卵 栄養値 エ 299 kcal た 20.0 g 脂 2.3 g	アレルギー 小麦・乳成分・えび 栄養値 エ 271 kcal た 19.0 g 脂 1.9 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。

カレイの山菜あん・豚焼肉	あじと彩り野菜のエスカパッセ 風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
がんもと椎茸の煮物/小松菜 のおひたし/れんこんと竹輪 のきんぴら/春雨の中華和え	もちふの和風あんかけ/ほう れん草と筍の煮びたし/青の りポテト/彩り玉子炒め
アレルギー 小麦・卵 栄養値 エ 364 kcal た 19.7 g 脂 2.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 栄養値 エ 420 kcal た 22.3 g 脂 2.0 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。

牛肉と野菜のおろしがけ	赤魚(アカウオ)のみりん焼き
ピーマンと筍の炒め煮/里芋 の胡麻味噌和え	ひじきと竹輪の炒め煮/明太 マッシュポテト
アレルギー 小麦・乳成分 栄養値 エ 175 kcal た 6.0 g 脂 2.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵 栄養値 エ 159 kcal た 12.2 g 脂 1.1 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

豚肉と彩り野菜の味噌炒 め風	シーフードカレー
ブロッコリーとキャベツのごま よごし/さつまいものホット チーズサラダ	ブロッコリーと油揚げの煮浸 し/蒸し鶏と豆もやしとナムル
アレルギー 小麦・乳成分・卵 栄養値 エ 297 kcal た 18.5 g 脂 2.7 g	アレルギー 小麦・乳成分・えび 栄養値 エ 328 kcal た 19.3 g 脂 2.3 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
10/6 月	牛皿風		豆腐ハンバーグ照り焼きソース		天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう)		エビのチリソース添え
	かぼちゃのじゃこ煮		ハムカツ		オムレツ(ミートソース)		照り焼き肉団子
	キャベツのカレー炒め		小松菜とツナの煮物		切干大根とひじきのサラダ		玉子と野菜の炒め物
	バジルカルボナーラサラダ		千切りポテトサラダ		チンゲン菜の和え物		さつまいもと枝豆のサラダ
	小松菜と人参のお浸し				じゃがいもの梅和え		つきこんにゃくのたらこ煮
	きゅうりと大根のしそ和え						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・乳成分・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 429 kcal 炭 37.8g 脂 23.9g 塩 1.4g		Ⓔ 405 kcal 炭 40.1g 脂 21.0g 塩 2.8g		Ⓔ 405 kcal 炭 36.3g 脂 22.0g 塩 3.2g		Ⓔ 494 kcal 炭 43.2g 脂 28.5g 塩 4.0g
10/7 火	アカウオとエリンギの和風仕立て		ハニーマスタードチキン		ハンバーグ(クリームソース)		鶏のすだちおろしがけ
	煮野菜のそぼろあんかけ		すり身天煮		アサリとキャベツの生姜煮		はもしんじょう
	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		平春雨と野菜の炒め物		春雨と高菜の炒め物		ごぼうの甘辛炒め
	ブロッコリーのみそマヨネーズがけ		細切りごぼうサラダ		キャロットラベ		みずくわいのそぼろあんかけ
	高野豆腐の煮物				玉ねぎとハムの炒め物		タラモサラダ
	ピーマンと玉葱の酢の物						椎茸とふきの煮物
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
	Ⓔ 428 kcal 炭 48.2g 脂 16.4g 塩 2.7g		Ⓔ 373 kcal 炭 18.7g 脂 23.5g 塩 2.3g		Ⓔ 403 kcal 炭 30.8g 脂 23.6g 塩 3.7g		Ⓔ 527 kcal 炭 29.8g 脂 33.3g 塩 3.2g
10/8 水	チキンと野菜のBBQ風		かれのいレモンタルタルソース		煮サバ		アジの塩麹焼き
	もやしと玉子のカニカマあんかけ		けんちん煮		バンバンジー風和え物		豆腐とチキン揚げ
	小松菜と鮭のお浸し		スクランブルエッグ		白菜とあげの煮物		麻婆春雨
	和風ポテトサラダ		きゅうりと蒸し鶏のサラダ		黒豆		ひじきのごま炒め
	もやしとツナの中華煮				卵の花		エリンギと玉ねぎの甘辛炒め
	蒸し鶏といんげんのマスタード和え						キャベツとカニカマの豆乳サラダ
アレルギー	かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦	アレルギー	小麦	アレルギー	かに・小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 463 kcal 炭 27.6g 脂 28.5g 塩 2.9g		Ⓔ 418 kcal 炭 20.3g 脂 29.9g 塩 1.8g		Ⓔ 322 kcal 炭 30.0g 脂 14.8g 塩 3.1g		Ⓔ 449 kcal 炭 24.0g 脂 30.7g 塩 2.7g
10/9 木	白身魚フライのレモンタルタル添え		牛肉とナスの炒め物		ロースとんかつ		豚しゃぶ(ごまだれ)
	豆腐の肉味噌		海鮮しゅうまい		海鮮しゅうまい・玉子焼		エビと野菜の甘酢炒め
	麻婆春雨		人参の真砂和え		野菜のコンソメ煮		れんこんとちくわのバター風味炒め
	大根サラダ		ひじきとくわいのサラダ		人参とオクラの塩麹和え		ツナのごまだれサラダ
	ほうれん草と人参のごま和え				ひじきの佃煮		さつまいもの旨煮
	きゅうりとわかめの酢の物						切干大根の煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	卵・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・小麦・卵・乳成分・落花生
	Ⓔ 470 kcal 炭 46.3g 脂 24.9g 塩 3.4g		Ⓔ 454 kcal 炭 33.4g 脂 30.1g 塩 2.9g		Ⓔ 508 kcal 炭 37.5g 脂 31.3g 塩 3.1g		Ⓔ 484 kcal 炭 36.1g 脂 29.9g 塩 2.9g
10/10 金	豚の生姜焼き		クリーミーコロッセ(かに風味)		タラとポテトの明太子ソース		カレイの甘酢あんかけ
	明石焼き風		鶏と野菜の中華炒め		ミンチカツ		かぼちゃとナスの肉そぼろ
	人参しりしり		ほうれん草とひき肉の和え物		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		きんぴらこんにゃく
	もやしの梅おほか和え		カリフラワーのマリネ		大根の赤しそふりかけ和え		小松菜のごま和え
	細切昆布煮				こんにゃくと大根菜の胡麻和え		白菜とコーンの中華煮
	さつまいもと枝豆のサラダ						ピーマンともやしの炒め物
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	乳成分・小麦・かに	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 447 kcal 炭 29.9g 脂 28.2g 塩 4.2g		Ⓔ 486 kcal 炭 36.8g 脂 30.6g 塩 2.4g		Ⓔ 374 kcal 炭 31.5g 脂 19.7g 塩 3.3g		Ⓔ 445 kcal 炭 41.8g 脂 22.1g 塩 2.8g
週平均	Ⓔ 447 kcal 炭 2.9g	Ⓔ 427 kcal 炭 2.4g	Ⓔ 403 kcal 炭 3.3g	Ⓔ 480 kcal 炭 3.1g			

ちょっとひとこと	
【おかず小】豚肉と玉子の炒りつけは、豚肉や玉子、竹の子などを中華風の味付けで炒めた料理で、ごま油の風味が食欲をそそります。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、はちみつとマスタードの酸味、辛みをバランスよく合わせたソースをかけました。【食べごたえ】豆腐、野菜を混ぜ合わせた豆腐ハンバーグです。ふんわりとした食感と優しい味が楽しめます。オニオンを加えた照り焼きソースはご飯に良く合います。	【お弁当】天ぷらは別添の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【カロリーサポート】コクのある味噌だれが食欲をそそります。【おかず】アカウオとエリンギの和風仕立ては、だしの風味がきいています。【食べごたえ】マスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。【あじわい】キャロットラベは細切り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。【いもどり】鶏のすだちおろしがけは、すだちおろしの風味香るメニューです。
【お弁当】チーズハンバーグはレンジで温めるとチーズがとろけます。【やわらか】アジの梅しそフライ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。【カロリーサポート】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。【おかず】チキンと野菜のBBQ風は新メニューです。【食べごたえ】衣をつけて揚げたかれのいレモン風味のタルタルソースをかけました。【いもどり】アジの塩麹焼きは塩麹に漬け込み焼き上げました。	【お弁当】鶏のハニーマスタードはマスタードの風味が良いです。【やわらか】キャロットラベは細切り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】脂が乗ったさばをシンプルに塩焼きにしました。ご飯に良く合います。【おかず】豚の生姜焼きはスタミナメニューです。【食べごたえ】かきの風味が感じられる口どけなめらかなクリーミーコロッセです。【いもどり】カレイの甘酢あんかけは野菜入りの甘酢あんをかけています。

### 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す。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

