



42

# 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 10/24 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。

豚肉の生姜煮	赤魚のおろし柚子ソース
ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 292 kcal た 19.9 g 塩 2.1 g	栄養値 エ 271 kcal た 18.8 g 塩 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。

めばるの揚げたま・ハンバーグデミグラスソース	さばの幽庵焼き・グリンチンのごま酢ソース
豆腐とツナのチャンプル/さつまいもとさつま揚げの煮物/小松菜のソテー/切干大根の煮物	かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エ 330 kcal た 19.2 g 塩 2.2 g	栄養値 エ 375 kcal た 23.8 g 塩 2.8 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。

ごろっとチキンと海老のエスニック風	鯖(サバ)と里芋の胡麻味噌あん
小松菜とひじきのごま炒め/たつぷり牛蒡と椎茸の甘酢煮	スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル
アレルギー 小麦・乳成分・えび	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エ 137 kcal た 12.7 g 塩 2.3 g	栄養値 エ 149 kcal た 9.9 g 塩 1.5 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

ハッシュドビーフ	鰯(カレイ)と野菜の黒酢あん
やわらか蒸し鶏のおろし和え/小松菜と大豆のオイスター炒め	ほうれん草とお揚げのわさびだれ/茄子と赤ピーマンの甘辛煮
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦
栄養値 エ 282 kcal た 19.3 g 塩 2.9 g	栄養値 エ 330 kcal た 18.6 g 塩 2.6 g

## お弁当コース [610円]

評価 献立名

10/20	鶏むね唐揚げ かぼちゃしんじょう カリフラワーの柚子胡椒マリネ ごぼうとちくわのおかか煮 おにぎり(だしご飯・紅鮭ご飯)
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 454 kcal た 17.9 g 塩 10.5 g 炭 70.6 g 塩 2.1 g

10/21	イワシつみれの塩ちゃんこ風 コーンコロッケ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 高野豆腐の玉子とじ ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 458 kcal た 13.3 g 塩 11.3 g 炭 73.7 g 塩 1.8 g

10/22	とんかつ エビとニラの中華炒め きゅうりと大根のしそ和え きんぴられんこん ご飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 449 kcal た 14.0 g 塩 9.5 g 炭 75.1 g 塩 1.7 g

10/23	シイラの香草焼き まぜそば風 ポテトサラダ エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 442 kcal た 20.9 g 塩 9.2 g 炭 68.1 g 塩 1.6 g

10/24	牛とコーンの醤油だれがけ イトヨリと豆腐の揚げ物 白菜ときくらげのさっぱり和え 糸こんにゃくのおかか炒め ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 461 kcal た 11.0 g 塩 16.1 g 炭 67.4 g 塩 2.0 g

週平均	エ 453 kcal 塩 1.8 g
-----	--------------------

## お弁当(大)コース [640円]

評価 献立名

10/20	肉団子のおろしポン酢がけ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 彩りマカロニ かぼちゃの和え物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 261 kcal た 10.2 g 塩 13.4 g 炭 26.0 g 塩 2.5 g

10/21	タラとポテトの明太子ソース 大根のそぼろ煮 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ あげと昆布の煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 237 kcal た 13.7 g 塩 13.7 g 炭 13.9 g 塩 2.3 g

10/22	焼豚・オムレツ 春雨の甘酢炒め 黒豆 白菜とツナの煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 197 kcal た 8.9 g 塩 9.4 g 炭 19.8 g 塩 1.8 g

10/23	エビカツ ナポリタン せんまい漬 お麩と小松菜のあっさり煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
栄養値	エ 362 kcal た 8.6 g 塩 24.0 g 炭 28.2 g 塩 1.3 g

10/24	牛すき焼き煮 カツオ節と切干大根のだしとじ じゃがいものゆず風味の酢の物 蓮根とひじきの煮物
アレルギー	小麦・卵
栄養値	エ 204 kcal た 10.1 g 塩 8.1 g 炭 21.1 g 塩 2.4 g

週平均	エ 252 kcal 塩 2.1 g
-----	--------------------

## おかず(小)コース [550円]

評価 献立名

10/20	シーフードクリームグラタン風 ちくわといんげんの玉子とじ かぼちゃサラダ 切干大根とツナのトマト炒め
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ
栄養値	エ 251 kcal た 11.1 g 塩 13.8 g 炭 20.4 g 塩 2.1 g

10/21	豚肉と野菜のバター醤油炒め 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 うずら豆 ほうれん草とじゃがいものソテー
アレルギー	小麦・卵・乳成分
栄養値	エ 318 kcal た 14.1 g 塩 17.3 g 炭 26.2 g 塩 2.0 g

10/22	ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味 玉葱とピーマンのマリネ
アレルギー	小麦
栄養値	エ 235 kcal た 11.9 g 塩 13.3 g 炭 16.9 g 塩 1.5 g

10/23	酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風) ブロッコリーとかにかまのスープ煮 大根サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
栄養値	エ 313 kcal た 14.2 g 塩 19.1 g 炭 20.5 g 塩 2.1 g

10/24	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 人参とひき肉の炒め物 ツナコーンサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 289 kcal た 16.7 g 塩 16.9 g 炭 17.8 g 塩 1.3 g

週平均	エ 266 kcal 塩 2.2 g
-----	--------------------

## やわらかコース [600円]

評価 献立名

10/20	あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き ほうれん草と蒲鉾のおひたし マカロニサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 238 kcal た 10.9 g 塩 10.3 g 炭 25.1 g 塩 2.3 g

10/21	豚肉の照りたま炒め エビと野菜の落とし揚げ いんげんのおかか和え もやしときくらげのピリ辛和え
アレルギー	卵・小麦・えび
栄養値	エ 265 kcal た 11.9 g 塩 16.3 g 炭 17.3 g 塩 1.5 g

10/22	ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味 玉葱とピーマンのマリネ
アレルギー	小麦
栄養値	エ 235 kcal た 11.9 g 塩 13.3 g 炭 16.9 g 塩 1.5 g

10/23	酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風) ブロッコリーとかにかまのスープ煮 大根サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
栄養値	エ 313 kcal た 14.2 g 塩 19.1 g 炭 20.5 g 塩 2.1 g

10/24	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 人参とひき肉の炒め物 ツナコーンサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 289 kcal た 16.7 g 塩 16.9 g 炭 17.8 g 塩 1.3 g

週平均	エ 268 kcal 塩 1.7 g
-----	--------------------

## かりーポトコース [600円]

評価 献立名

10/20	あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き ほうれん草と蒲鉾のおひたし マカロニサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 238 kcal た 10.9 g 塩 10.3 g 炭 25.1 g 塩 2.3 g

10/21	豚肉の照りたま炒め エビと野菜の落とし揚げ いんげんのおかか和え もやしときくらげのピリ辛和え
アレルギー	卵・小麦・えび
栄養値	エ 265 kcal た 11.9 g 塩 16.3 g 炭 17.3 g 塩 1.5 g

10/22	ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味 玉葱とピーマンのマリネ
アレルギー	小麦
栄養値	エ 235 kcal た 11.9 g 塩 13.3 g 炭 16.9 g 塩 1.5 g

10/23	酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風) ブロッコリーとかにかまのスープ煮 大根サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
栄養値	エ 313 kcal た 14.2 g 塩 19.1 g 炭 20.5 g 塩 2.1 g

10/24	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 人参とひき肉の炒め物 ツナコーンサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 289 kcal た 16.7 g 塩 16.9 g 炭 17.8 g 塩 1.3 g

週平均	エ 268 kcal 塩 1.7 g
-----	--------------------

## ① サラダ [130円]

ドレッシングはついていません

10/20	①グリーンサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 238 kcal た 10.9 g 塩 10.3 g 炭 25.1 g 塩 2.3 g

10/21	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
アレルギー	卵・小麦・えび
栄養値	エ 265 kcal た 11.9 g 塩 16.3 g 炭 17.3 g 塩 1.5 g

10/22	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
アレルギー	小麦
栄養値	エ 235 kcal た 11.9 g 塩 13.3 g 炭 16.9 g 塩 1.5 g

10/23	①グリーンサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
栄養値	エ 313 kcal た 14.2 g 塩 19.1 g 炭 20.5 g 塩 2.1 g

10/24	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
アレルギー	卵・乳成分・小麦
栄養値	エ 289 kcal た 16.7 g 塩 16.9 g 炭 17.8 g 塩 1.3 g

週平均	エ 268 kcal 塩 1.7 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。「おかず」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
①週に2日まで、休めます。	月 弁当2食
②曜日別に、コースや数量が変更できます。	火 休み
	水 おかず1食
	木 休み
	金 あじわい3食

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]		いそどり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
10/20 月		回鍋肉		ハッシュドビーフ		サワラの照り焼		タチウオの天ぷら
		しゅうまいのカニカマあんかけ 高野豆腐の玉子とじ わかめの煮物 もやしのマヨネーズ和え カリフラワーの塩昆布和え		シイラの青さフリッター ナスの生姜だれ マカロニサラダ		蒸し鶏とオクラの梅和え 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 ちくわのマヨ和え(青さ) かぼちゃの和え物		豆腐の肉味噌 もやしとベーコンの炒め物 大根とちくわの煮物 バジルカルボナーラサラダ 人参と椎茸の煮物 雷こんにやく ひじきの和え物
	アレルギー	えび,かにか,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
		Ⓛ 424 kcal た 14.6 g 脂 24.0 g 炭 31.1 g 塩 3.8 g		Ⓛ 430 kcal た 14.3 g 脂 28.2 g 炭 29.3 g 塩 2.3 g		Ⓛ 304 kcal た 22.3 g 脂 12.0 g 炭 28.6 g 塩 2.9 g		Ⓛ 502 kcal た 18.6 g 脂 36.4 g 炭 28.6 g 塩 2.5 g
10/21 火		天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 梅じそ鶏つくね きんぴらこんにやく コーンポテトサラダ ふろふき大根 オクラとえのき茸のさっぱり和え		マスの塩焼き 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 キャベツとチーズのサラダ		鶏のマスタードマヨソースがけ エビと野菜の塩炒め お麩の玉子とじ 大根なます ひじき煮		牛皿風 アサリと玉子の炒め物 糸こんにやくのおかか炒め 小松菜のお浸し ごぼうのナムル わかめとカニカマの和え物 里芋のわさびマヨネーズ和え ピーマンとツナの和え物
	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	かに,小麦,卵,乳成分
		Ⓛ 401 kcal た 10.6 g 脂 23.4 g 炭 35.9 g 塩 3.2 g		Ⓛ 352 kcal た 24.0 g 脂 16.5 g 炭 27.0 g 塩 1.8 g		Ⓛ 438 kcal た 21.7 g 脂 26.6 g 炭 26.2 g 塩 2.5 g		Ⓛ 475 kcal た 13.6 g 脂 34.0 g 炭 27.5 g 塩 3.3 g
10/22 水		牛とさつまいもの旨煮 キャベツとアサリの炒め物 もやしと小松菜のキムチ風味炒め れんこんサラダ 厚揚げのチリソース うぐいす豆		ユーリンチー 野菜の彩りしんじょう煮 じゃが芋の青しそマヨ和え 玉葱とピーマンのマリネ		カレーの煮つけ 豚肉のチャプチェ マカロニサラダ うぐいす豆 こんにやくのみそ炒め		ちゃんぽん風炒め 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏といんげんのマスタード和え しそポテトサラダ ナスとじゃこの揚げびたし ひじきと根菜のサラダ チンゲン菜とあげの煮浸し
	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	えび,小麦,卵,乳成分
		Ⓛ 413 kcal た 9.4 g 脂 28.3 g 炭 31.5 g 塩 2.2 g		Ⓛ 452 kcal た 20.7 g 脂 29.4 g 炭 25.6 g 塩 3.2 g		Ⓛ 420 kcal た 20.3 g 脂 20.1 g 炭 38.9 g 塩 2.9 g		Ⓛ 477 kcal た 14.4 g 脂 33.3 g 炭 27.9 g 塩 3.8 g
10/23 木		白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き ウインナーと玉子の中華炒め ジャージャー麺風 里芋のわさびマヨネーズ和え ナスの田楽 きゅうりとカニカマの酢の物		豚肉と野菜のコチュジャン炒め ウインナーフライ がんもの煮物 大根サラダ		豚バラの中華みそ炒め 玉子の中華風カニカマあんかけ 大根の塩煮 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ 白菜とえのきの煮物		チキン南蛮 干しエビとピーマンの炒め物 高野豆腐の玉子とじ 小松菜さつま揚げの煮浸し ごぼうとこんにやくの甘辛炒め 玉ねぎとツナの中華和え コーヒー甘煮豆 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・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー	えび,かにか,小麦,卵,乳成分
		Ⓛ 413 kcal た 16.7 g 脂 27.7 g 炭 22.4 g 塩 2.9 g		Ⓛ 452 kcal た 17.4 g 脂 30.9 g 炭 25.8 g 塩 2.4 g		Ⓛ 337 kcal た 12.5 g 脂 23.2 g 炭 18.8 g 塩 2.2 g		Ⓛ 544 kcal た 18.5 g 脂 30.6 g 炭 46.1 g 塩 3.4 g
10/24 金		酢鶏 鮭フレークのみそ炒め きんぴらごぼう つきこんにやくのたらこ煮 コーン春雨サラダ おろしえのき茸		ミックスフライ(エビ,たら,クリーミーコロッケ) 豚肉の高菜炒め 小松菜とかにかまの煮物 ヤングコーンのピクルス		アジの南蛮 合鴨スモーク キャベツの塩レモン炒め さつまいもと枝豆とチーズのサラダ チンゲン菜のお浸し		サワラの南部焼き 梅風味ささみフライ ミートスパゲティ 里芋の味噌がけ ひじきのマヨネーズ和え 白菜と竹輪のおかか和え 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 えのき茸と小松菜のお浸し
	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	アレルギー	小麦,卵,乳成分
		Ⓛ 455 kcal た 12.6 g 脂 27.7 g 炭 40.1 g 塩 3.7 g		Ⓛ 406 kcal た 14.6 g 脂 25.7 g 炭 28.8 g 塩 2.5 g		Ⓛ 351 kcal た 17.7 g 脂 15.5 g 炭 34.8 g 塩 2.9 g		Ⓛ 487 kcal た 20.0 g 脂 29.0 g 炭 34.6 g 塩 2.5 g
週平均		Ⓛ 421 kcal 塩 3.2 g		Ⓛ 418 kcal 塩 2.4 g		Ⓛ 370 kcal 塩 2.7 g		Ⓛ 497 kcal 塩 3.1 g

ちょっとひとこと	
【お弁当】鶏むね唐揚げは、人気メニューです。【やわらか】シーフードクリームグラタン風は、季節限定メニューです。クリーミーな味わいで、エビとの相性が抜群です。【おかず】回鍋肉は、味噌の風味がごはんの進む一品です。【食べごたえ】牛肉をデミグラスソースで煮込んだハッシュドビーフです。ご飯にかけても、そのままでもおいしく召し上がれます。【いそどり】タチウオの天ぷらは、醤油ベースの調味料に漬け込み天ぷらにしました。	【お弁当】鶏むね唐揚げは、人気メニューです。【やわらか】シーフードクリームグラタン風は、季節限定メニューです。クリーミーな味わいで、エビとの相性が抜群です。【おかず】回鍋肉は、味噌の風味がごはんの進む一品です。【食べごたえ】牛肉をデミグラスソースで煮込んだハッシュドビーフです。ご飯にかけても、そのままでもおいしく召し上がれます。【いそどり】タチウオの天ぷらは、醤油ベースの調味料に漬け込み天ぷらにしました。
【お弁当】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、レンジで温めるとゼラチンが溶けます。【おかず小】大根のそぼろ煮は新メニューです。生姜で身体が温まり、肌寒くなるこの時期にぴったりです。【カロリーサポート】豚肉とふんわりとした玉子を甘めの照りだれで炒めました。【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】マスを塩焼きにしました。ふっくらとした身を味わえる一品です。【いそどり】牛皿風は人気メニューです。	【お弁当】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、レンジで温めるとゼラチンが溶けます。【おかず小】大根のそぼろ煮は新メニューです。生姜で身体が温まり、肌寒くなるこの時期にぴったりです。【カロリーサポート】豚肉とふんわりとした玉子を甘めの照りだれで炒めました。【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】マスを塩焼きにしました。ふっくらとした身を味わえる一品です。【いそどり】牛皿風は人気メニューです。
【お弁当】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。【おかず小】焼豚・オムレツは新メニューです。甘辛い味付けのスライス状の焼豚です。付け合わせのもやしやオムレツと一緒に召し上がりください。【やわらか】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ください。【おかず】牛とさつまいもの旨煮は新メニューです。【いそどり】ちゃんぽん風炒めは、長崎名物をイメージして作りました。	【お弁当】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。【おかず小】焼豚・オムレツは新メニューです。甘辛い味付けのスライス状の焼豚です。付け合わせのもやしやオムレツと一緒に召し上がりください。【やわらか】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ください。【おかず】牛とさつまいもの旨煮は新メニューです。【いそどり】ちゃんぽん風炒めは、長崎名物をイメージして作りました。
【おかず小】ナポリタンは新メニューです。定番のトマトベースの味付けで、食べやすいように酸味を抑えて作りました。【カロリーサポート】鶏のから揚げに、甘酢ソースをかけた酢鶏です。【おかず】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは、白だしなどで味付けしました。【食べごたえ】甘辛いコチュジャンが豚肉と野菜によく絡み、ごはんによく合います。【いそどり】チキン南蛮は、甘酢のタルタルソースが良く合います。	【おかず小】ナポリタンは新メニューです。定番のトマトベースの味付けで、食べやすいように酸味を抑えて作りました。【カロリーサポート】鶏のから揚げに、甘酢ソースをかけた酢鶏です。【おかず】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは、白だしなどで味付けしました。【食べごたえ】甘辛いコチュジャンが豚肉と野菜によく絡み、ごはんによく合います。【いそどり】チキン南蛮は、甘酢のタルタルソースが良く合います。
【お弁当】牛とコーンの醤油だれがけは、にんにくと黒胡椒の風味がきいたスタミナメニューです。【カロリーサポート】銀ひらすの煮付けは新登場です。クセのない上品な身質の銀ひらすを、ふっくらと甘辛く煮付けました。【食べごたえ】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】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。【いそどり】梅風味ささみフライは、おすすめメニューです。	【お弁当】牛とコーンの醤油だれがけは、にんにくと黒胡椒の風味がきいたスタミナメニューです。【カロリーサポート】銀ひらすの煮付けは新登場です。クセのない上品な身質の銀ひらすを、ふっくらと甘辛く煮付けました。【食べごたえ】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】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。【いそどり】梅風味ささみフライは、おすすめメニューです。

### 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」の容器は回収しておりませんので、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。

