



コープの夕食宅配 献立表・アンケート

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

		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]			いろうどり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	
10/27	月		サワラの塩麹焼き			かれいのピリ辛ごまソース			ハンバーグ（おろしポン酢）			豚の生姜焼き	
			豆腐とチキン揚げ			鶏と大根の中華うま煮			アサリとキャベツの酢みそ和え			イトヨリバーグのおろしポン酢がけ	
			ミートスパゲティ			しんじょうの煮物			大根とあげの煮物			ツナと白菜煮	
			五目豆煮			紅あずまのサラダ			カレー風味のかぼちゃサラダ			春雨の酢の物	
			野菜の中華炒め					白菜とツナの煮物			厚あげの煮物		
			ちくわのしそマヨネーズ和え								ポテトサラダ		
											人参のナムル		
		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	小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ	456 kcal	Ⓐ 19.4 g	Ⓔ	399 kcal	Ⓐ 16.4 g	Ⓔ	364 kcal	Ⓐ 16.2 g	Ⓔ	472 kcal	Ⓐ 13.5 g
		Ⓒ	25.0 g	Ⓓ 30.9 g	Ⓒ	26.8 g	Ⓓ 25.0 g	Ⓒ	36.5 g	Ⓓ 17.4 g	Ⓒ	30.0 g	Ⓓ 31.0 g
			Ⓖ 1.9 g			Ⓖ 2.1 g			Ⓖ 4.1 g			Ⓖ 3.9 g	
10/28	火		とんかつ			4 種野菜のビビンバ風			サケの塩焼			白身フライのレモンタルタル添え	
			カニ玉風オムレツ			肉巻の甘酢あんかけ			牛肉コロッケ			かぶと肉団子の中華あんかけ	
			肉味噌ナムル			かぼちゃの煮物			炒り豆腐			キャベツとひき肉の中華炒め	
			なます			ブロッコリーとかにかまのサラダ			大根の梅酢漬			こんにゃくと人参の煮物	
			里芋のキムチたれ						お麴と小松菜のあっさり煮			里芋とベーコンの炒め物	
			切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え								小松菜と玉ねぎのポン酢和え		
											ナスの青じそ和え		
		アレルギー	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・乳成分		アレルギー	小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ	433 kcal	Ⓐ 11.1 g	Ⓔ	411 kcal	Ⓐ 15.5 g	Ⓔ	327 kcal	Ⓐ 16.0 g	Ⓔ	566 kcal	Ⓐ 17.4 g
		Ⓒ	34.3 g	Ⓓ 26.6 g	Ⓒ	26.9 g	Ⓓ 26.6 g	Ⓒ	30.4 g	Ⓓ 15.3 g	Ⓒ	58.1 g	Ⓓ 27.6 g
			Ⓖ 2.7 g			Ⓖ 2.5 g			Ⓖ 2.0 g			Ⓖ 3.4 g	
10/29	水		アジのみそ風味焼き			豚肉とナスのトマ味噌炒め			豚の生姜焼			牛とさつまいも揚げ	
			鶏ミンチの豆乳味噌炒め			じゃがバター風コロッケ			エビしんじょう			アサリと野菜の甘酢炒め	
			ツナとごぼうのきんぴら			カリフラワーの柚子胡椒和え			切干大根の中華炒め			切干大根の和風炒め	
			ナスの揚げ浸し			卵の花と豆のサラダ			オクラといんげんの胡麻和え			紫キャベツとひじきのサラダ	
			しそポテトサラダ						大豆のトマト煮			きゅうりのツナマヨネーズ和え	
			蒸し鶏とピーマンの中華風									大根のマーマレードサラダ	
												細切昆布煮	
		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		アレルギー	小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ	394 kcal	Ⓐ 17.7 g	Ⓔ	425 kcal	Ⓐ 12.2 g	Ⓔ	436 kcal	Ⓐ 19.8 g	Ⓔ	476 kcal	Ⓐ 10.8 g
		Ⓒ	19.5 g	Ⓓ 27.0 g	Ⓒ	38.2 g	Ⓓ 24.7 g	Ⓒ	26.2 g	Ⓓ 27.4 g	Ⓒ	40.0 g	Ⓓ 32.0 g
			Ⓖ 3.3 g			Ⓖ 2.4 g			Ⓖ 3.2 g			Ⓖ 3.1 g	
10/30	木		鶏のかぼちゃソースがけ			あじ大葉フライ（ソース付）			八宝菜			ブリの煮付け	
			スープ餃子			豚肉と玉葱の塩炒め			蒸し鶏のサラダ			鶏ミンチの豆乳みそ炒め	
			ひじき煮			糸昆布の煮物			春雨と野菜の炒め物			ほうれん草のクリームスパゲティ	
			ブロッコリーの玉子とじ			れんこんサラダ			うずら豆			ナスとこんにゃくの味噌がけ	
			炊き合わせ（人参・大根煮）						のり塩ポテト			人参とさつま揚げの金平	
			きのこの生姜和え									蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え	
												椎茸の旨煮	
		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・エビ		アレルギー	小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ	438 kcal	Ⓐ 22.2 g	Ⓔ	413 kcal	Ⓐ 18.7 g	Ⓔ	372 kcal	Ⓐ 16.3 g	Ⓔ	501 kcal	Ⓐ 19.7 g
		Ⓒ	29.6 g	Ⓓ 23.3 g	Ⓒ	26.0 g	Ⓓ 25.7 g	Ⓒ	33.2 g	Ⓓ 19.6 g	Ⓒ	35.7 g	Ⓓ 28.4 g
			Ⓖ 1.9 g			Ⓖ 1.7 g			Ⓖ 2.9 g			Ⓖ 2.7 g	
10/31	金		八宝菜（エビ）			鶏肉のマーマレード焼き			鶏のソテーとレモン醤油パスタ			鶏のかぼちゃソースがけ	
			じゃがいもの麻婆ソースがけ			エビと野菜の落とし揚げ			白身フライ			大根のエビあんかけ	
			キャベツとコーンの豆乳炒め			野菜と玉子のマスタード炒め			白菜とあげの玉子とじ			小松菜と人参の煮浸し	
			小松菜とさつま揚げのお浸し			人参サラダ			じゃがいものサラダ			がんもの煮物	
			ピーマンのおかか浸し						ひじきとミンチの炒め物			コーン春雨サラダ	
			わかめとカニカマ和え									キャベツと塩昆布の炒め物	
												人参マーマレード和え	
		アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分		アレルギー	卵・小麦・えび		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	
		Ⓔ	476 kcal	Ⓐ 10.6 g	Ⓔ	456 kcal	Ⓐ 22.8 g	Ⓔ	501 kcal	Ⓐ 22.8 g	Ⓔ	467 kcal	Ⓐ 23.0 g
		Ⓒ	28.5 g	Ⓓ 33.9 g	Ⓒ	30.8 g	Ⓓ 26.8 g	Ⓒ	29.2 g	Ⓓ 31.5 g	Ⓒ	28.4 g	Ⓓ 28.3 g
			Ⓖ 3.8 g			Ⓖ 2.5 g			Ⓖ 3.2 g			Ⓖ 3.2 g	
週平均		Ⓔ	439 kcal	Ⓐ 2.7 g	Ⓔ	421 kcal	Ⓐ 2.2 g	Ⓔ	400 kcal	Ⓐ 3.1 g	Ⓔ	496 kcal	Ⓐ 3.3 g

ちょっとひとこと	
【お弁当】サワラの南部焼きは、ごまを皮面につけ焼き上げたメニューです。【カロリーサポート】韓国料理のプルコギを再現しました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。【おかず】サワラの塩麹焼きは、塩麹に漬け込みふくら焼き上げました。【食べごたえ】薄い衣をつけて揚げたかれいに、ピリ辛なごまソースをかけました。玉葱のシャキシャキとした食感も楽しめます。【いろうどり】豚の生姜焼きは、人気メニューです。	
【お弁当】鶏のかぼちゃソースがけは、ハロウィンに合わせて企画した新メニューです。【カロリーサポート】しっかりと味がついているので、何もかけずにそのままお召し上がりください。【食べごたえ】ビビンバとは、味付けした肉や野菜をご飯と混ぜて食べる韓国料理です。【あじわい】炒り豆腐は、豆腐と野菜と卵と一緒に炒めており、彩りのよい一品です。【いろうどり】白身フライのレモンタルタル添えは、レモンの風味が香るタルタルソースです。	
【やわらか】鶏のみそ煮の鶏肉は、ほろほろとやわらかく、みその味がご飯によく合います。【カロリーサポート】昆布だしで煮た豚肉に、さっぱりとしたぼん酢たれをかけました。【おかず】アジのみそ風味焼きは、ごはんがすすむおすすめメニューです。【食べごたえ】豚肉としめじやナスを、トマトソースと味噌をかけあわせた、こく旨調味料で味付けしました。【いろうどり】牛とさつまいも揚げは、秋に合わせた新メニューです。	
【おかず小】バジルチキンは、鶏肉を香草（バジル）で風味づけして焼き上げています。ぜひ付け合わせのポテトと一緒に召し上がりください。【おかず】鶏のかぼちゃソースがけは、ハロウィンに合わせて企画した新メニューです。【食べごたえ】風味豊かな大葉入りのアジフライです。お好みで添付のソースをかけて召し上がりください。【いろうどり】ブリの煮付けは、醤油ベースのタレで煮付けました。	
【お弁当】カレイの唐揚げは、人気メニューです。【おかず小】イワシフライは、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。【カロリーサポート】インドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。【おかず】八宝菜は、具沢山のメニューです。【食べごたえ】マーマレードの甘味と酸味が鶏肉と相性抜群です。【いろうどり】鶏のかぼちゃソースがけは、ハロウィンに合わせて企画した新メニューです。	

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。

★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します。