

評価

お弁当コース 「610円〕

サワラの南部焼き

カリフラワーのたらこサラダ

切干大根の洋風炒め

ご飯(玉子ふりかけ)

⊕ 64.8 g **⊕** 1.2 g

春雨の梅和え

レルゲン かに.小麦.卵.乳成分

ご飯

ご飯

レルケン 小麦,卵,乳成分

豚焼肉

ご飯

レルゲン えび,小麦,卵,乳成分

アレルゲン 小麦,卵,乳成分

献立名

れんこんとそぼろのカレー炒め

■ 495 kcal **②** 19.7 g **③** 17.1 g

厚あげのカニカマあんかけ

■ 548 kcal **②** 24.3 g **③** 20.5 g

ちゃんぽん風炒め

きゅうりとハムの中華サラダ

■ 496 kcal **②** 16.4 g **③** 16.4 g

ピーマンのおかか浸し

₿ 65.3 g 🕮 1.5 g

蒸し鶏の和風ソース

青梗菜と人参の煮浸し

₿ 69.4 g 🕮 2.8 g

エビと野菜の甘酢炒め

玉子と野菜の炒め物

わかめの煮物

レルゲン かに,小麦,卵,乳成分

⊕ 73. 2 g **⊕** 1. 4 g

486 kcal 🕮 2.0 g

ご飯

カレイの唐揚げ

鶏ミンチの豆乳味噌炒め

大根のマーマレードサラダ

■ 447 kcal 🕝 12.3 g 🕕 9.2 g

オクラとカニカマの梅おかか和え

鶏のかぼちゃソースがけ

コープ。夕食宅配献立表。アンケート

うずら豆

フレルゲン 小麦・卵・乳成分

アレルゲン小麦・卵

評価

お弁当(大)コース

[640円]

_ 献

おお立まか

大の弁コ

) 量当 7

1もコス

ス同一の 人のごは, のごは, のごは,

価す。同んは

はっじゅん

お

弁

当

 \Box

ス

欄

にご

記

入

<

だ

さ

い

ごはん50g分

の栄養成分

エネルキ・ー 84kcal

たんぱく質 1.3g

炭水化物 18.6g

脂質 0.2g

で量の

すは量

1 が

5 2

0 0

g 0

でg

す と

IJ

ま

_ お

 \Box

ス

おかず(小)コース [550円]

海鮮中華炒め

ほうれん草のお浸し

春雨と高菜の炒め物

歲 15.5 g 🕮 1.5 g

サワラの照り焼

小松菜とあげの煮物

14.8 g 🗐 2.0 g

バジルチキン

🛱 17.0 g 🕮 2.3 g

イワシフライ

② 21.6 g **③** 1.9 g

245 kcal 🥼 1.8 g

のり塩ポテト

フレルゲン 小麦・卵・カニ

大根のゆずあんかけ

ひじきの佃煮

アレルゲン 小麦・卵・乳成分

ほうれん草の玉子炒め

かぼちゃサラダ

卯の花

アレルゲン小麦・卵

白菜とあげの玉子とじ

献立名

■ 130 kcal 🔑 8.2 g 🗐 5.6 g

豚肉と大根の塩麹煮

枝豆とコーンのツナマヨサラダ

蓮根とこんにゃくの甘辛炒め

■ 259 kcal **№** 11.2 g **№** 16.5 g

大根と紫キャベツのさっぱり漬

■ 317 kcal 🕏 14.6 g 🕕 20.7 g

わかめと人参のさっぱり和え

大阪いずみ市民生活協同組合 0120-056-777

評価

やわらかコース [600円]

献立名

豚肉と小松菜の煮物

大根の赤しそふりかけ和え

玉ねぎとちくわの青じそ炒め

242 kcal ♠ 13. 2 g ♠ 14. 3 g

■ 209 kcal **♠** 12.5 g **♠** 8.8 g

アカウオのクリーミーソース

₱ 14.7 g **₱** 1.7 g

野菜のコンソメ煮

エビカツ

のり塩ポテト

アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ

白菜とあげの煮物

蓮根とひじきの煮物

大根のあっさり煮

ほうれん草の玉子炒め

わかめと椎茸の佃煮

251 kcal (fin 1.7 g

牛丼風煮物

彩りマカロニ

アレルゲン 小麦・卵・乳成分

アレルゲン 小麦・卵・乳成分・カニ

春雨と野菜の炒め物

オクラといんげんの梅和え

■ 192 kcal 🕏 11.8 g 📵 6.7 g

|鷄のみそ煮

昆布豆

焼売

アレルゲン 小麦・卵

評価

炒り豆腐

アレルゲン小麦・卵

月~土/午前9:00~夜8:00

カロリーサホ゛ートコース 1600円 |

[返却不要容器]

山芋のスクランブルエッグ風

|あじのメンチカツ

ピーマンと蒸し鶏の和え物

294 kcal ₱ 9.4 g ₱ 16.7 g

豚肉のぽん酢たれ

竹輪と野菜のピリ辛炒め

ブロッコリーのおかか和え

ナスとさつま揚げの味噌炒め

■ 250 kcal 4.2 g 14.0 g

タンドリーチキン

いんげんと玉子の炒め物

■ 308 kcal 15. 2 g 19. 5 g

白身魚の梅しそフライ

😥 12.7 g 🕮 1.7 g

糸昆布の煮物

れんこんサラダ

東村山黒焼きそば

₱ 17.3 g
₱ 2.4 g

275 kcal 🕮 1.7 g

人参サラダ

アレルゲン 卵・乳成分・小麦

アレルゲン|卵・乳成分・小麦

|ホキの香草焼き

お魚厚揚げの煮物

かぼちゃサラダ

₱ 26.7g
₱ 1.1g

アレルゲン 卵・乳成分・小麦

水餃子

レルゲン 卵・乳成分・小麦

アレルゲン|卵・乳成分・小麦

赤いんげん豆のマリネ

献立名

プルコギ風牛肉の炒め物

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。

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)

①グリーンサラダ

価格はすべて税込みです

【毎週、金曜日にお届け】

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

日 金 10/31 お届け日 冷凍おかず A 1.300円 [1食当650円] 栄養パランスの取れた4品のおかず。1食当塩分2.5g以下。 揚げない酢豚 鯵(アジ)の蒲焼き風 海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆 油揚げと大根の薄味煮/菜の 茄子 花の辛し和え/こんにゃくの 酢味噌和え アレルゲン 小麦・乳成分・えび アレルゲン 小麦 **(1-)** 塩 塩 **1 ド養値** 279 kcal 19.8 g 2.5 g - 285 kcal 18.2 g 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。 たらの野菜あんかけ・豚肉 あじのパン粉焼き・トマト油 の生姜焼き 淋鶏 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 さつまいもと人参のそぼろ和 /フライドポテト/ほうれん草 |え/彩り玉子炒め/れんこん の白和え/いんげんのおひた の金平/揚げと昆布の煮物 アレルゲン 小麦・卵 アレルケン 小麦・乳成分・卵 **t** 塩 **1** 塩 栄養値 栄養値 [™] 386 kcal 22.1 g 2.4 g 359 kcal 18.2 g 2.4 g 冷凍おかず С 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。 3種きのこのホワイトソー 鰆(サワラ)の西京焼き

197 kcal 9. 1 g | 1. 8 g - | 142 kcal | 10.9 g | 1.0 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

雑穀入りあんかけポテト/豚 かぼちゃと茄子の揚げ浸し

アレルゲン 小麦

栄養値

肉と小松菜の柚子胡椒仕立 | 牛蒡と蒟蒻の金平

瘟

f

あんが決め手の海鮮八宝 牛肉の塩だれ炒め

ツナとほうれん草和え/くるみ 小松菜とお揚げのお浸し/大

1

きな海鮮焼売

アレルケン 小麦・乳成分・えび・かに アレルゲン 小麦・乳成分

1 塩 **1** 栄養値 ¹ | 289 kcal | 19.8 g | 2.6 g 324 kcal 20. 4 g 2. 4 g

- ②栄養成分は献立作成時の計算値で
- 分・小麦・そば・落花生・えび・かに・ くるみ)です。
- 商品ラベルをご確認ください。
- 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。

注文

週平均

休めます。 ②曜日別に、コー スや数量が変更 できます。

①週に2日まで、 休み おかず1食 休み あじわい3食

トについて

評価欄へご記「評価 入いただき、 5 おいしい 翌週水曜日ま 4 まぁおいしい でにご提出を 3 ふつう お願いいたし ます。 おいしくない

栄養表示の見方

■ 332 kcal **₱** 10.8 g **₱** 22.3 g

 エネルギー € たんぱく質

1 脂質 ₩ 炭水化物

😉 塩分

あり、食材・調理状況により 差 異が生じる場合があるので、目安 としてお考えください。

④アレルゲンは食材等の変更により 変わる場合があります。当日の

「コープの夕食宅配」のご利用があれば、 サラダについて 冷凍おかず2食セットはご利用できます。

スハンバーグ

アレルゲン 小麦・乳成分

①ドライアイスでのやけどにご注意ください。 ②トレイは回収しておりませんので、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。

文について	ご注文例		_)(献立アンケート
	日 #	半つ合	1.0	

評価内容 あまりおいしくない

献立について

①都合により献立を変更させていた ③アレルゲンは特定8品目(卵・乳成 だくことがあります。

	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]		いろどり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
		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
140/		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
10/		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
107		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
27		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
								ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め
Ø				卵・小麦		小麦·卵·乳成分		小麦,卵,乳成分
		456 kcal (2) 19.4 g (3) 30.9 g		399 kcal (2) 16. 4 g (3) 25. 0 g				472 kcal (2) 13.5 g (3) 31.0 g
-	灰	25.0 g (fin 1.9 g	炭		贵		炭	1
		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
10/		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
1 07		肉味噌ナムルなます		かぼちゃの煮物 ブロッコリーとかにかまのサラダ		炒り豆腐 大根の梅酢漬		キャベツとひき肉の中華炒め こんにゃくと人参の煮物
28		里芋のキムチたれ		באובאיגטאיזי		お麩と小松菜のあっさり煮		里芋とベーコンの炒め物
20		切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え				iosec i laskovos s c y in		小松菜と玉ねぎのポン酢和え
								ナスの青じそ和え
火								れんこんのごま煮
			アレルケン	卵・乳成分・小麦・えび・かに 411 kca 🎓 15.5g 💼 26.6g	アレルケン	小麦·卵·乳成分 327 kca ᢙ 16.0g ௌ 15.3g	アレルゲン	小麦,卵,乳成分 FGG kool
	一员	11. 1 g	一员		一		一	
		アジのみそ風味焼き	<u> </u>	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
110/		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		卯の花と豆のサラダ		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
129		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 大豆のトマトソース炒め
7K	アレルケン	 小麦,卵,乳成分	アレルケン	 卵・乳成分・小麦	アレルケン	L 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルケン	小麦,卵,乳成分
	•	394 kcal 🍘 17.7 g 📵 27.0 g	=	12. 2 g 📵 24. 7 g	•	436 kcal 🍘 19.8 g 📵 27.4 g	•	476 kcal 🍘 10.8 g 📳 32.0 g
	炭	19.5 g (a) 3.3 g	炭	38. 2 g 😩 2. 4 g	炭	26. 2 g (3. 2 g	炭	40.0g (f) 3.1g
		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
110/		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
10/		ひじき煮 ブロッコリーの玉子とじ		糸昆布の煮物 れんこんサラダ		春雨と野菜の炒め物 うずら豆		ほうれん草のクリームスパゲティ
30		炊き合わせ(人参・大根煮)		1100000000		のり塩ポテト		ナスとこんにゃくの味噌がけ 人参とさつま揚げの金平
1 30		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
木								オクラとじゃこの和え物
				卵·乳成分·小麦 		小麦・卵・エビ 272 kool (2) 15 2 g (3) 10 5 g		小麦,卵,乳成分 E01 kool
		1) 438 kcal (2) 22.2 g (1) 23.3 g (2) 29.6 g (1) 1.9 g) 413 kcal (20 18.7 g (30 25.7 g) 26.0 g (30 1.7 g)		372 kcal 2 16.3 g 1 19.6 g		501 kcal (2) 19.7 g (3) 28.4 g 35.7 g (4) 2.7 g
		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
110/		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
31		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 長芋の梅和え
金	アレルケン	 えび,かに,小麦,卵,乳成分	アレルケン	<u> </u> 卵・小麦・えび	アレルケン	」 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルケン	衣子の梅和え
	•	476 kcal 🎓 10.6 g 🕞 33.9 g		456 kcal 🍘 22.8g 📵 26.8g		501 kcal 🎓 22.8g 🕞 31.5g		467 kcal 🍘 23.0 g 📵 28.3 g
	炭			30.8g (2.5g)	贵			28. 4 g (a) 3. 2 g
週平均		439 kcal 🗐 2.7 g	•	421 kcal 🗐 2.2 g		400 kcal 🕮 3.1 g		96 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】サワラの塩麴焼きは、塩麴に漬け込みふっくら焼き上げました。【食べごたえ】薄い衣をい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、豆腐と野菜と卵を一緒に炒めており、彩りのよい一品です。【いろどり】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。【加リーサポート】昆布だしで煮た豚肉に、さっぱりとしたぽ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お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お召し上がりください。【いろどり】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。
- ★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頂きます。

★アンケートにご協力いただきありがとうございました。

★空箱と一緒に ご提出をお願い いたします。

