

コープ。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

日 金

- 283 kcal 18.6 g 2.5 g

t=

f-

302 kcal 18.9 g 2.0 g

- | 181 kcal | 12.9 g | 0.9 g

f

-| 350 kcal 21.8 g | 3.0 g

土日や昼食など、お好きな時に召し上がれます』

カロリーサホ゜ートコース 1600円1 ①サラダ[130円] 冷凍おかず 2食セット お弁当(大)コース おかず(小)コース [550円] お弁当コース [610円] やわらかコース [600円] 【毎週、金曜日にお届け】 [返却不要容器] [返却不要容器] 評価 [640円] 評価 お届け日 献立名 評価 献立名 評価 献立名 献立名 ドレッシングはついていません 牛すき焼き ハンバーグ(おろしポン酢) タラの照り焼 牛肉とブロッコリーの炒め物 ①グリーンサラダ 冷凍おかず A 1.300円 [1食当650円] _ 献 かにのふわふわ豆腐揚げ もやしチャンプルー 玉子焼・ビーフン あさりとペンネのミートソース 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。 _ お おお立まか バジルカルボナーラサラダ ちくわのマヨ和え(青さ) 黒豆 ピーマンとウインナーの炒め物 a 弁かは、弁当 ピザチキン 海老チリソース 大根の照り焼き風煮 ひじき煮 白菜とえのきの煮物 卯の花と豆のサラダ . ** 当ずお当大 かに風味サラダ/キャロットラ 牛肉とにんにくの芽の中華炒 きのこご飯 大の弁コ ペ/ハムとアスパラのソテー め/きくらげと卵の炒め煮/焼 ⊐ アレルケン かに,小麦,卵,乳成分 アレルゲン 小麦・卵・乳成分 アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ アレルゲン 卵・小麦 二量当 1 売の白菜あんかけ ■ 310 kcal 🔁 11.2 g 📵 21.3 g 1もコス **■** 469 kcal **②** 12.3 g **③** 15.5 g ☐ 331 kcal ☐ 13.3 g ☐ 18.8 g ス ス同一の のじス で、 で、 **₱** 69.5 g **₱** 3.1 g **□** 18.7 g **□** 2.1 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・かに アレルケン 小麦・乳成分・卵・えび サバの煮付け 評でとはご 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 豚肉と大根の塩麹煮 鶏肉のマーマレード風味 ①ミックスサラダ(ツナ&コーン) 塩 *t*= **養値** 価す。同んは アサリのニラ玉炒め 大根と大根菜の煮物 炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】 すり身天煮 271 kcal 19.2 g | 1.5 g はっじゅん きゅうりとカニカマの酢の物 さつまいもと春菊の和風サラダ さつまいもの白和え |きくらげと人参の炒り玉子 冷凍おかず B 1.340円 [1食当670円] で量の さつまあげと人参の金平 お すは量 くわいの中華炒め ちくわのきんぴら 野菜のマリネ 「魚系」と「肉系」のWメイン。メニューは副菜も含め6品。 弁 1 が ご飯 鮭の湯葉あんかけ・牛肉とき カレイの香味焼き・鶏肉の甘 当 5 2 のこの炒め物 酢あんかけ レルゲン かに.小麦.卵.乳成分 フレルゲン┃小麦・卵・乳成分・エビ・カニ アレルゲン 小麦・卵 レルゲン 卵・小麦 \Box 0 0 ほうれん草の白和え/若竹煮 高野豆腐の煮物/キャベツと **■** 503 kcal **②** 22.4 g **③** 19.2 g 204 kcal ₱ 10.3 g ₱ 10.1 g 201 kcal ₱ 11.0 g ₱ 12.3 g g 0 コーンの炒め物/揚げと昆布 /れんこんの甘辛煮/梅しそ ス **₿** 61.9 g **ⓑ** 1.3 g 👼 17.9 g 🕮 1.8 g **⊕** 11.4 g **⊕** 1.4 g でg の煮物/春雨の中華和え めん 欄 きのことチキンのカレ-す と |肉じゃが ミックスフライ (エビ・ミンチカツ) 八宝菜 ①ミックスサラダ(ポテト&コーン) にご イワシのつみれ煮 炊き合わせ【がんも・わかめ】 お麩の玉子とじ 焼き栗コロッケ アレルケン 小麦・卵 アレルゲン 小麦 IJ 記 入 玉ねぎとツナの中華和え れんこんのごま炒め 大根の梅酢漬 せんまい清 **1** 塩 ま 栄養値 栄養値 カリフラワーとツナのサラダ たらこスパゲティ 大豆のトマト煮 じゃがいものトマトソース煮 357 kcal 24.7 g 1.9 g ご飯 だ 冷凍おかず С 1.180円 [1食当590円] さ ひルゲン 小麦,卵,乳成分 アレルゲン小麦 アレルゲン┃小麦・卵・乳成分・エビ アレルゲン 卵・乳成分・小麦・えび 30種類の豊富な灯ュー。1食平均塩分1.5g。 い **■** 522 kcal **₽** 22.9 g **1** 17.7 g ■ 310 kcal **②** 10.3 g **③** 19.0 g 豚肉の生姜焼き 白身魚のネギ塩だれ 🕏 22.4 g 🗐 1.9 g **₿** 66.5 g **₽** 2.3 g | **₱** 24.0 g **₱** 1.3 g キャベツと卵の中華和え/大 チリポテト/インゲンのツナ和 天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ) サケの塩焼 |肉団子のデミグラスソース 豚焼肉 ①グリーンサラダ 根のねぎ塩あん チーズ鶏つくね 春雨と野菜の炒め物 手作りポテトサラダ エビのマヨソース ごはん50g分 枝豆ポテトサラダ うぐいす豆 しろ菜の煮びたし |チンゲン菜の生姜浸し の栄養成分 切干大根と煮干しエビの煮物 小松菜のごま和え ほうれん草の玉子とじ 大学芋 アレルゲン 小麦・乳成分・卵 アレルゲン 小麦・乳成分 ご飯 **1** 塩 エネルキ・ー 84kcal 栄養値 レルゲン えび,小麦,卵,乳成分 アレルゲン 小麦・卵 アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ フレルゲン 卵・乳成分・小麦・えび | 140 kcal | 12.5 g | 1.3 g | **■** 515 kcal **ॎ** 14.5 g **■** 11.8 g ■ 168 kcal 11.0 g 6.9 g ■ 242 kcal **②** 7.9g **③** 9.9g ■ 329 kcal 🕏 11.8 g 🕕 20.6 g たんぱく質 1.3g 冷凍おかず D 1.520円 [1食当760円] **₩** 85.4 g **№** 2.6 g \tag 15.1 g 🕮 1.4 g (1食当) たんぱく質18.0g以上/食物繊維6.6g以上 脂質 0.2g カツとじ煮 鶏の唐揚げ 煮サバ かれいのチリソース ①ミックスサラダ(ツナ&コーン) 自家製タルタルソースで 鱈(タラ)の香味中華ソース 食べる鶏唐揚げ 山芋と海鮮のとろっと焼き 手作りポテトサラダ 大根のゆずあんかけ 高野豆腐の煮物 炭水化物 18.6g 紫キャベツと人参のマリネ/ 蓮根のにんにく醤油/ニラと もずくの酢の物 オクラとわかめの青じそサラダ カレー風味のかぼちゃサラダ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 人参の中華風お浸し 冬瓜のかにあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 切干大根と煮干しエビの煮物 ひじきとミンチの炒め物 ポテトサラダ ご飯 アレルゲン 卵・小麦 アレルゲン┃小麦・卵・カニ ひルゲン 小麦,卵,乳成分 フレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ アレルゲン 小麦・乳成分・卵 アレルケン 小麦・乳成分 **■** 401 kcal **②** 16.6 g **③** 25.0 g 215 kcal ₱ 12.7 g ♠ 11.9 g 266 kcal ₱ 12.3 g ₱ 15.0 g **1** 塩 栄養値 **□** 25.1 g **□** 1.6 g **□** 20.3 g **□** 1.5 g 329 kcal 19.8 g 2.2 g 263 kcal 🦛 1.9 g 週平均 497 kcal 🕮 2.4 g 235 kcal (fin 1.8 g 298 kcal (fin 1.9 g サラダについて

注文について

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

ご注文例 弁当2食 休み おかず1食 休み できます。 あじわい3食

献立アンケートについて

評価欄へ 入いただ 翌週水曜 でにご提出 お願いいが ます。

ご記	評価	評価内容
: き、	5	おいしい
日ま	4	まぁおいしい
出を	3	ふつう
たし	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 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。

だくことがあります。

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 分・小麦・そば・落花生・えび・かに・

献立について

②栄養成分は献立作成時の計算値で くるみ)です。 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 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。

「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。

	,	おかずコース [650円]	食	べごたえ4品コ-ス [720円] [返却不要容器]	đ	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
		鶏のハニーマスタード		チーズタッカルビ		エビマヨ		イワシつみれの塩ちゃんこ風
بمما		山芋と海鮮のとろっと焼き		いわしつみれの煮物		白菜と鶏団子の煮物		鶏のトマトソースがけ
11/		ほうれん草のクリームスパゲティ		人参とベーコンの洋風炒め		春雨の中華風酢の物		春雨の炒め物
		ひじきの和え物		カリフラワーとツナのサラダ		かぼちゃの白和え		カニカマポテトサラダ
3		きゅうりとハムの中華サラダ				蓮根とこんにゃくの甘辛炒め		きゅうりとキャベツの酢の物
		切干大根と昆布の酢の物						ナスのおろし煮
								五目豆煮
Ø	71 11 L °S	小麦,卵,乳成分	71 11 L°S	 卵・乳成分・小麦	71 11 6.5	┃ ┃小麦・卵・乳成分・エビ	zu a L's	カリフラワーのシーザー和え かに,小麦,卵,乳成分
0		1 460 kcal 企 21.9g 順 30.3g	ל דעועד		FUNTS	1		Main
	贵	27. 8 g (a) 3. 5 g	炭	15. 9 g	最	36. 4 g 3. 7 g	最	27. 3 g (3. 3 g)
		カレイの唐揚げ		エビのマヨソース		鶏のトマトカレーソースがけ		チャーシューと煮卵の中華炒め
		オムレツのミートソース		豚肉とれんこんの炒め物		ぎせい豆腐		アサリとチンゲン菜の炒め物
111/		小松菜とあげの煮浸し		こんにゃくとメンマの甘辛炒め		ほうれん草の玉子炒め		切干大根のごま和え
1,		ピーマンと人参のスタミナ炒め		玉葱とパプリカの中華風酢の物		大根の赤しそふりかけ和え		ひじきとベーコンの炒め物
1 4		ポテトサラダ				椎茸のレモンソテー		さつまいものレモン煮
•		大根のマーマレードサラダ						みずくわいのわさびマヨネーズ和え
								エリンギと玉ねぎの甘辛炒め
火								高野豆腐の煮物
				卵・乳成分・小麦・えび・かに A02 kaal		小麦・卵・乳成分・エビ 200 haal		小麦,卵,乳成分 15
	一员	0 402 kcal (2 16.4 g (1 22.8 g 30.1 g (1 1.7 g		0 402 kcal (2 12.4 g 1 26.1 g 29.0 g 1 3.0 g	一员			15.2g (1) 29.6g 35.2g (1) 29.6g 4.3g
		牛と玉ねぎの甘辛炒め	100	デミソースハンバーグ	U.S.	イワシの生姜煮	(DK	カレイの甘酢あんかけ
		イトヨリバーグのおろしポン酢がけ		コーンバターフライ		本 ク ク マ 本 安 杰 蒸し鶏とごぼうのサラダ		蒸し鶏の油淋鶏風
111/		ツナと白菜煮		コーンハメーフフィー ひじき煮		大根とあげの塩麹煮		もやしとツナの中華煮
1 ,		わかめとえのき茸の和え物		ブロッコリーのタルタルサラダ		じゃがいものゆず風味の酢の物		かぶのそぼろあんかけ
1 5		さつまいものいとこ煮風				玉ねぎとひじきの炒め物		炊き合わせ(椎茸・ふき)
"		ごぼうとちくわのおかか煮						わかめの煮物
								オクラとカニカマ梅おかか和え
7K								きのこと人参の炒め物
a		小麦,卵,乳成分 457 kool (42) 11 1 g (42) 20 1 g		卵・乳成分・小麦 		小麦·卵 200 kool		かに,小麦,卵,乳成分 505 kaal
		0 457 kcal (2 11.1 g 1 29.1 g 34.2 g 3.3 g) 474 kcal (2 15.1 g (3 30.0 g 37.1 g (3 2.4 g		280 kcal (2 14.2 g (3 14.5 g 23.0 g (3 2.6 g		505 kcal 2 0.6 g 2 3.0 g 48.5 g 4.0 g
		エビのマヨネーズソース添え	(AC	さばの生姜だれ		ロースとんかつ		チーズハンバーグ
						アサリとチンゲン菜の炒め物		アサリと野菜の甘酢炒め
111/		かぶと肉団子の中華あんかけ ポテト明太バター風味和え		鶏と野菜の青さ柚子炒め テンゲン菜と蒲鉾の煮物		豆腐のそぼろあんかけ		糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
' ' '		コールスローサラダ		豆のごま和えサラダ	1	さつまいもと春菊の和風サラダ		明太マカロニサラダ
16		れんこんのナムル				もやしと人参の塩昆布和え		切干大根の洋風炒め
"		オクラとカニカマの酢の物						かぼちゃの和風煮
								細切昆布煮
木								ナスの中華風揚げ浸し
		えび,かに,小麦,卵,乳成分	アレルケン			小麦·卵·乳成分 ABC kaal		小麦,卵,乳成分
		0 488 kcal (2 11.2 g 1 29.3 g 41.5 g 2 2.2 g) 416 kcal (22.9g (130.6g) 15.7g (22.0g)		17.7 g		12.9g (1) 28.6g 47.7g 4.2g
		チーズハンバーグ		牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)		タラのちゃんちゃん焼		エビのチリソース添え
111/		豆腐とカニカマの玉子とじ 糸こんにゃくのおかか炒め		たこキャベツカツ ほうれん草となめこのおひたし		ぎょうざ・玉子焼 高菜明太子スパゲティー		まぜそば風 ツナとごぼうのきんぴら
1 ' ' '		ほうれん草と人参のお浸し		ポテトサラダ		黒豆		厚あげと大根の煮物
1 7		ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え				ちくわのきんぴら		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
"		きのこのナムル						人参しりしり
								もずくときゅうりの酢の物
金								きのこの生姜和え
TIL.				卵·小麦 200 kaal		小麦·卵·乳成分 251 kaal		えび,小麦,卵,乳成分 12 5 c 12 7 4 c
	炭	34.0 g	炭		一员			13.6 g
週平均								
~ 1 ~ 3		.,,		2110		3. L 5		3.00

ちょっとひとこと

【おかず小】ハンバーグ(おろしポン酢)は、別添のおろし大根ポン酢をかけることでさっぱりとお召し上がりいただけます。【おかず】鶏のハニーマスタードは、ハニーマスタードの風味が良いメニューです。【食べごたえ】「チーズタッカルビ」は、コチュジャンを加えたタレで味付けした鶏肉と野菜に、チーズを絡めて食べる韓国料理です。【いろどり】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、季節限定メニューです。

【おかず小】さつまいもと春菊の和風サラダは、季節限定メニューです。【加リーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、マーマレードジャムを加えたソースをかけました。柑橘の爽やかさが後を引きます。【おかず】カレイの唐揚げは、生姜ベースのたれに漬け込み唐揚げにしました。【食べごたえ】サクッと揚げた海老フリッターに、特製のマヨネーズソースをかけました。【いろどり】チャーシューと煮卵の中華炒めは、おすめメニューです。

【カロリーサポート】えび、豚肉、野菜などが入った具だくさんの八宝菜です。【おかず】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、ごはんのすすむメニューです。【食べごたえ】ボリュームたっぷりのハンバーグに、コクのあるデミグラスソースをかけました。【あじわい】イワシの生姜煮は、小骨が残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。【いろどり】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。

【お弁当】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【やわらか】手作りポテトサラダは、シンプルな味付けでじゃがいも本来の甘みを感じられる一品です。【カリーサポート】豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】かぶと肉団子の中華あんかけは、季節限定メニューです。【食べごたえ】脂がのったさばに、生姜のたっぷり入ったたれをかけました。

【お弁当】カツとじ煮は、だしのきいた卵をかけました。【加リーサポート】油で揚げたかれいに、玉葱入りのチリソースが食欲をそそります。【食べごたえ】牛肉、玉ねぎ、ネギ、ブロッコリーを炭の風味の塩だれで炒めました。【あじわい】タラのちゃんちゃん焼は、魚と野菜を焼いて味噌などで味付けをした北海道の郷土料理です。【いろどり】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソース添えし上がりください。

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。

