



46

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、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 11/21 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。

ビーフカレー	鯖の香味ソース
ほうれん草ソテー/シーフードのスープ煮/スクランブルエッグ	柚みそ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五目卵焼
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 277 kcal た 18.8 g 塩 2.0 g	栄養値 エ 286 kcal た 18.3 g 塩 2.4 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。

さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチェ	大根の土佐煮/高野豆腐のかに風味あんかけ/さつまいもと昆布の煮物/ほうれん草のバターソテー
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに
栄養値 エ 318 kcal た 17.0 g 塩 2.4 g	栄養値 エ 346 kcal た 20.3 g 塩 2.5 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。

だし香るひれかつの卵とじ風	鰻(カレイ)のきのこカレークリーム
おからのほっこり炒り煮/キャベツのかにかまあんかけ	切干大根煮/ベーコンとほうれん草のペンネ
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 325 kcal た 9.6 g 塩 1.3 g	栄養値 エ 155 kcal た 11.3 g 塩 1.4 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

豆鼓香る本格回鍋肉	鰻(タラ)のバター焼レモンソース
ツナと卵のマヨ和え/三彩和え	いんげんと炒り卵/茄子とピーマンの甘辛炒め
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 310 kcal た 18.8 g 塩 2.7 g	栄養値 エ 254 kcal た 19.4 g 塩 2.3 g

	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]	加リー・サポートコース [600円] [返却不要容器]
11/17 月	チャーシューと大根煮 カニ風味しゅうまい タラモサラダ もやしと人参の炒め物 ご飯 アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 454 kcal た 10.4 g 脂 11.7 g 炭 73.7 g 塩 2.1 g	※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 「お弁当(大)コースのごはんの量は150gです。」 「おかずの量も同じです。」 「おかずの量も同じです。」 ※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄にご記入ください。	豚しゃぶ お麩の玉子とじ キャロットラペ ちくわとこんにゃくの炒め物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 270 kcal た 13.0 g 脂 19.2 g 炭 9.7 g 塩 1.3 g	サワラの照り焼 牛肉コロッケ 昆布豆 白菜とツナの煮物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 303 kcal た 16.3 g 脂 13.6 g 炭 29.7 g 塩 1.8 g	天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ) 鶏と野菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし アレルギー 卵・小麦・えび エネルギー 291 kcal た 10.3 g 脂 18.6 g 炭 21.1 g 塩 1.8 g
11/18 火	エビのチリソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め ピーマンとツナの和え物 ミートスパゲティ ご飯 アレルギー えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー 460 kcal た 14.1 g 脂 11.3 g 炭 73.6 g 塩 2.4 g		カレイの煮つけ 肉みそ田楽(大根) 黒豆 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 エネルギー 194 kcal た 18.2 g 脂 4.4 g 炭 20.7 g 塩 2.6 g	バターチキンカレー 小松菜とあげの玉子とじ キャロットラペ チンゲン菜と切干大根の煮物 アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 258 kcal た 13.7 g 脂 16.3 g 炭 14.1 g 塩 1.5 g	くわい入りつくねの和風きのこあん 豆腐チャンプル ささがき金平 豆サラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 284 kcal た 15.6 g 脂 12.3 g 炭 27.2 g 塩 2.0 g
11/19 水	牛皿風 アサリとチンゲン菜の炒め物 春雨の酢の物 キャベツと塩昆布の炒め物 おにぎり(五目ご飯・しそご飯) アレルギー 小麦、卵、乳成分 エネルギー 448 kcal た 14.4 g 脂 15.3 g 炭 63.6 g 塩 3.3 g		牛肉柳川風 春雨の中華風酢の物 さつまいものさっぱりサラダ もやしと人参の煮浸し アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 203 kcal た 8.9 g 脂 7.9 g 炭 23.7 g 塩 1.9 g	エビマヨ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 白和え じゃがいもの梅和え アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 289 kcal た 10.9 g 脂 18.0 g 炭 21.5 g 塩 2.2 g	海鮮ブルコギ風炒め物 トマトコーンフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 糸昆布のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 241 kcal た 10.3 g 脂 12.7 g 炭 21.8 g 塩 2.3 g
11/20 木	白身魚とエリンギの和風仕立て 照り焼き肉団子 明太マカロニサラダ 小松菜と人参の煮浸し ご飯 アレルギー 小麦、卵、乳成分 エネルギー 565 kcal た 19.6 g 脂 15.1 g 炭 86.4 g 塩 2.9 g		シシャモの磯辺揚げ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 大根と紫キャベツのさっぱり漬 白菜とえのきの煮物 アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 206 kcal た 8.8 g 脂 9.9 g 炭 20.7 g 塩 2.0 g	豚肉と大根の炒め煮 高菜明太子スパゲティ 人参とオクラの塩麴和え ひじき煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 265 kcal た 9.9 g 脂 15.2 g 炭 18.3 g 塩 2.1 g	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 279 kcal た 12.3 g 脂 17.6 g 炭 17.6 g 塩 1.8 g
11/21 金	筑前煮風 干しエビとキャベツの炒め物 大根の甘酢漬 細切昆布煮 ご飯 アレルギー えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー 514 kcal た 23.5 g 脂 18.3 g 炭 63.8 g 塩 1.2 g		根菜入鶏つくねバーグ キャベツときくらげの玉子炒め ひじきの白和え じゃがいものトマトソース煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 184 kcal た 11.0 g 脂 5.7 g 炭 21.9 g 塩 2.8 g	アカウオの煮つけ 肉みそ田楽(大根) えのきとわかめの中華風酢の物 さつまいものマッシュポテト風 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 192 kcal た 12.5 g 脂 6.8 g 炭 20.2 g 塩 1.5 g	ホキのオニオンソース かぼちゃコロッケ 人参とコーンのグラッセ 野菜のピクルス アレルギー 乳成分・小麦 エネルギー 258 kcal た 13.8 g 脂 9.7 g 炭 28.9 g 塩 2.0 g
週平均	エネルギー 488 kcal 塩 2.4 g		エネルギー 211 kcal 塩 2.1 g	エネルギー 261 kcal 塩 1.8 g	エネルギー 271 kcal 塩 2.0 g

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	
11/17	月	牛すき焼き		天ぷら（エビ、蓮根、かき揚げ）		天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう）		海鮮と豆腐のキムチ鍋風		天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう）		海鮮と豆腐のキムチ鍋風		天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう）	
		干しエビとキャベツの炒め物		豚肉と昆布の炒め煮		オムレツ（ミートソース）		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		オムレツ（ミートソース）		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		オムレツ（ミートソース）	
		れんこんとそぼろのカレー炒め		ほうれん草とひき肉の和え物		白菜とあげの煮物		コーン入りさつまあげの煮物		白菜とあげの煮物		コーン入りさつまあげの煮物		白菜とあげの煮物	
		切干大根の洋風炒め		マカロニサラダ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		キャベツとわかめのツナ和え		大根と紫キャベツのさっぱり漬		キャベツとわかめのツナ和え		大根と紫キャベツのさっぱり漬	
		カルボナーラパスタサラダ				ちくわとこんにゃくの炒め物		ブロッコリーのたまごとじ		ちくわとこんにゃくの炒め物		ブロッコリーのたまごとじ		ちくわとこんにゃくの炒め物	
		もやしとわかめの酢の物						ちくわのしそマヨネーズ和え				ちくわのしそマヨネーズ和え			
								ほうれん草ときのこの煮物				ほうれん草ときのこの煮物			
アレルギー		えび、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・カニ		アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 406 kcal		たんぱく質 10.4 g		Ⓔ 351 kcal		たんぱく質 13.2 g		Ⓔ 339 kcal		たんぱく質 15.1 g		Ⓔ 464 kcal		たんぱく質 17.7 g	
炭水化物 28.9 g		脂質 26.7 g		炭水化物 23.4 g		脂質 22.7 g		炭水化物 31.7 g		脂質 16.8 g		炭水化物 23.7 g		脂質 33.0 g	
塩分 2.1 g				塩分 1.6 g				塩分 2.9 g				塩分 3.4 g			
11/18	火	サワラの南部焼き		野菜入りマーボー豆腐		豚バラの青じそ炒め		酢鶏		サワラの南部焼き		酢鶏		サワラの南部焼き	
		カニ風味しゅうまい		イカと生姜のカツ		カニのふわふわ豆腐		大根のカニカマあんかけ		カニ風味しゅうまい		大根のカニカマあんかけ		カニ風味しゅうまい	
		玉子ともやしのツナ炒め		ピーマンと蒸し鶏の和え物		春雨の甘酢炒め		ごぼうのナムル		玉子ともやしのツナ炒め		春雨の甘酢炒め		ごぼうのナムル	
		小松菜と玉ねぎのポン酢和え		青さこんにゃくとわかめの酢の物		じゃがいもの梅マヨサラダ		マカロニサラダ		小松菜と玉ねぎのポン酢和え		じゃがいもの梅マヨサラダ		マカロニサラダ	
		カリフラワーの和風マリネ				白菜と椎茸の旨煮		小松菜とベーコンのシーザー和え		カリフラワーの和風マリネ		白菜と椎茸の旨煮		小松菜とベーコンのシーザー和え	
		黒豆						ナスの生姜かつお和え		黒豆				ナスの生姜かつお和え	
								エリンギともやしのバター醤油風味炒め				エリンギともやしのバター醤油風味炒め			
アレルギー		えび、かに、小麦、卵、乳成分		アレルギー		乳成分・小麦		アレルギー		小麦・卵・乳成分・カニ		アレルギー		かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 439 kcal		たんぱく質 19.6 g		Ⓔ 502 kcal		たんぱく質 15.9 g		Ⓔ 360 kcal		たんぱく質 11.3 g		Ⓔ 544 kcal		たんぱく質 13.7 g	
炭水化物 25.9 g		脂質 26.4 g		炭水化物 36.9 g		脂質 32.2 g		炭水化物 27.1 g		脂質 23.0 g		炭水化物 47.4 g		脂質 31.8 g	
塩分 1.8 g				塩分 2.7 g				塩分 3.8 g				塩分 3.9 g			
11/19	水	きのこチキンのカレー		鶏肉のメキシカン風ソース		メヌケの煮つけ		メルルーサのみそ風味焼き		きのこチキンのカレー		メルルーサのみそ風味焼き		きのこチキンのカレー	
		アサリのあんかけ焼きそば		魚肉ソーセージの玉子とじ		ミンチカツ		鶏つくねのきのこソースがけ		アサリのあんかけ焼きそば		鶏つくねのきのこソースがけ		アサリのあんかけ焼きそば	
		切干大根の煮物		キャベツの煮びたし		切干大根の三色酢の物		洋風おから		切干大根の煮物		切干大根の三色酢の物		洋風おから	
		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		ツナコーンサラダ		うぐいす豆		人参とツナの金平		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		うぐいす豆		人参とツナの金平	
		がんもといんげんの煮物				じゃがいもといんげんの煮物		厚あげのチリソース		がんもといんげんの煮物		じゃがいもといんげんの煮物		厚あげのチリソース	
		もずくときゅうりの酢の物						白菜の酢の物		もずくときゅうりの酢の物				白菜の酢の物	
								いんげんの梅マヨネーズ和え				いんげんの梅マヨネーズ和え			
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・カニ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 429 kcal		たんぱく質 17.5 g		Ⓔ 447 kcal		たんぱく質 27.1 g		Ⓔ 349 kcal		たんぱく質 20.4 g		Ⓔ 481 kcal		たんぱく質 21.1 g	
炭水化物 23.5 g		脂質 29.1 g		炭水化物 22.2 g		脂質 27.8 g		炭水化物 44.3 g		脂質 9.7 g		炭水化物 33.5 g		脂質 27.6 g	
塩分 2.6 g				塩分 3.1 g				塩分 3.4 g				塩分 3.6 g			
11/20	木	アジの照り焼き		あじの塩焼き		デミグラスハンバーグ		豚と玉ねぎのトマトソース炒め		アジの照り焼き		豚と玉ねぎのトマトソース炒め		アジの照り焼き	
		鶏の卵とじ		肉しゅうまい		アサリと大根の生姜煮		オムレツのアサリアんかけ		鶏の卵とじ		オムレツのアサリアんかけ		鶏の卵とじ	
		大根の中華そぼろあん		人参の真砂和え		もやしチャンプルー		チャプチェ		大根の中華そぼろあん		もやしチャンプルー		チャプチェ	
		わかめの和え物		千切りポテトサラダ		ちくわのマヨ和え（青さ）		キャベツのカレー炒め		わかめの和え物		ちくわのマヨ和え（青さ）		キャベツのカレー炒め	
		きんぴられんこん				きのこのバターソテー		ごぼうとちくわのおかか煮		きんぴられんこん		きのこのバターソテー		ごぼうとちくわのおかか煮	
		パンプキンサラダ						カリフラワーの塩昆布和え		パンプキンサラダ				カリフラワーの塩昆布和え	
								ナスの揚げ浸し						ナスの揚げ浸し	
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	
Ⓔ 452 kcal		たんぱく質 18.9 g		Ⓔ 366 kcal		たんぱく質 23.0 g		Ⓔ 435 kcal		たんぱく質 17.3 g		Ⓔ 472 kcal		たんぱく質 12.5 g	
炭水化物 35.5 g		脂質 21.8 g		炭水化物 24.1 g		脂質 19.8 g		炭水化物 29.6 g		脂質 27.1 g		炭水化物 34.9 g		脂質 30.2 g	
塩分 2.4 g				塩分 2.8 g				塩分 3.4 g				塩分 3.9 g			
11/21	金	豚の豆乳仕立て		ハムカツ（ソース付）		ブリの照り焼		天ぷら（エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ）		豚の豆乳仕立て		天ぷら（エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ）		豚の豆乳仕立て	
		エビと野菜の甘酢炒め		豚肉の中華野菜炒め		バンバンジー風和え物		肉団子の和風玉ねぎソース和え		エビと野菜の甘酢炒め		肉団子の和風玉ねぎソース和え		エビと野菜の甘酢炒め	
		チャプチェ		カリフラワーのオーロラソース和え		小松菜とあげの煮物		ひじき煮		チャプチェ		小松菜とあげの煮物		ひじき煮	
		こんにゃくと野菜の煮物		野菜のピクルス		かぼちゃサラダ		大根サラダ		こんにゃくと野菜の煮物		かぼちゃサラダ		大根サラダ	
		里芋の味噌がけ				大豆のそぼろ煮		野菜のナムル		里芋の味噌がけ		大豆のそぼろ煮		野菜のナムル	
		えのき茸のおろし和え						炊き合わせ（こんにゃく・椎茸）		えのき茸のおろし和え				炊き合わせ（こんにゃく・椎茸）	
								もやしとわかめの酢の物				もやしとわかめの酢の物			
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		アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 492 kcal		たんぱく質 9.8 g		Ⓔ 423 kcal		たんぱく質 14.4 g		Ⓔ 362 kcal		たんぱく質 22.7 g		Ⓔ 489 kcal		たんぱく質 13.2 g	
炭水化物 37.1 g		脂質 32.8 g		炭水化物 38.9 g		脂質 23.2 g		炭水化物 25.5 g		脂質 19.3 g		炭水化物 47.1 g		脂質 27.7 g	
塩分 4.0 g				塩分 3.0 g				塩分 2.5 g				塩分 3.8 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3.2 g				塩分 3.7 g			
塩分 2.6 g				塩分 2.6 g				塩分 3							