



47

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。



お弁当コース [610円]		お弁当(大)コース		おかず(小)コース [550円]		やわらかコース [600円]		加リーサポ-トコース [600円]		①サラダ[130円]			
評価		[640円]		評価		評価		[返却不要容器]		[返却不要容器]			
献立名		[640円]		献立名		献立名		献立名		献立名			
11/24	月	アジの照り焼き		※お弁当(大)コースは、ごはんの量は200gとなります。 「お弁当コースのごはんの量は150g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。」	ミックスフライ (エビ・白身・カレーコロッケ)		親子煮		豚肉と野菜のおかかソース炒め		①グリーンサラダ		
		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め			紅生姜香る野菜の玉子とじ		春雨と高菜の炒め物		春巻き				
		バジルポテトサラダ			蓮根のゆかり和え		大根の赤しそふりかけ和え		ほうれん草ベーコン炒め				
		洋風おから			ひじきとミンチの炒め物		のり塩ポテト		枝豆とチーズの和え物				
		おにぎり(梅おかかご飯)											
アレルギー		小麦・卵・乳成分			アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ		アレルギー	小麦・卵・乳成分		アレルギー	卵・乳成分・小麦	
エネルギー		440 kcal			エネルギー	428 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	292 kcal	
たんぱく質		19.6 g			たんぱく質	13.1 g		たんぱく質	13.4 g		たんぱく質	12.6 g	
脂質		13.6 g			脂質	29.4 g		脂質	9.5 g		脂質	18.7 g	
炭水化物		59.3 g			炭水化物	27.4 g		炭水化物	24.8 g		炭水化物	18.0 g	
塩分		3.8 g			塩分	2.3 g		塩分	2.7 g		塩分	1.8 g	
11/25	火	豚のオイスターソース炒め			豚の生姜焼		アジの竜田揚げ		白身フライのビスク風ソース		①ミックスサラダ(ツナ&コーン)		
		サーモンマヨネーズフライ			高菜明太子スパゲティー		白菜とあげの煮物		鶏と野菜のバター醤油炒め				
		もずくときゅうりの酢の物			大根なます		じゃがいもの梅マヨサラダ		白菜と昆布の煮物				
		かぶと小松菜の煮物			お麩と小松菜のあっさり煮		玉ねぎとひじきの炒め物		玉葱入りコールスローサラダ				
		ご飯											
アレルギー		小麦・卵・乳成分			アレルギー	小麦・卵・乳成分		アレルギー	小麦・卵			アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび
エネルギー		468 kcal			エネルギー	238 kcal		エネルギー	190 kcal		エネルギー	274 kcal	
たんぱく質		13.6 g			たんぱく質	9.3 g		たんぱく質	10.8 g		たんぱく質	11.1 g	
脂質		12.3 g			脂質	14.8 g		脂質	8.3 g		脂質	16.8 g	
炭水化物		73.2 g			炭水化物	16.0 g		炭水化物	18.5 g		炭水化物	19.3 g	
塩分		2.4 g			塩分	1.6 g		塩分	1.9 g		塩分	1.5 g	
11/26	水	タチウオの煮付け			アカウオの煮つけ		牛すき焼き煮		牛肉のビビンバ風		①ミックスサラダ(ポテト&コーン)		
		オムレツのトマトソースがけ			野菜のゆず風味煮		焼売・人参の胡麻みそ炒め		たこ団子揚げ				
		さつまいもサラダ			じゃがいもの梅マヨサラダ		黒豆		平春雨と野菜の炒め物				
		ピーマンともやしの炒め物			こんにゃくのみそ炒め		卵の花		カリフラワーのマリネ				
		ご飯											
アレルギー		小麦・卵・乳成分			アレルギー	小麦・卵		アレルギー	小麦・卵			アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー		468 kcal			エネルギー	146 kcal		エネルギー	254 kcal		エネルギー	282 kcal	
たんぱく質		15.4 g			たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	9.9 g	
脂質		15.2 g			脂質	2.9 g		脂質	8.7 g		脂質	18.6 g	
炭水化物		67.0 g			炭水化物	18.5 g		炭水化物	32.4 g		炭水化物	19.2 g	
塩分		1.1 g			塩分	2.1 g		塩分	3.4 g		塩分	2.3 g	
11/27	木	酢鶏			鶏の竜田揚げ		シーフードクリームグラタン風		ほっけのみりん風味焼き		①グリーンサラダ		
		スープ餃子			小松菜とあげの玉子とじ		野菜のコンソメ煮		山形芋煮風				
		きゅうりとキャベツの酢の物			オクラといんげんの胡麻和え		かぼちゃサラダ		れんこんの明太マヨ和え				
		高野豆腐の煮物			わかめと椎茸の佃煮		ほうれん草の玉子とじ		人参と蒸し鶏のサラダ				
		ご飯											
アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分			アレルギー	小麦・卵・エビ		アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ			アレルギー	卵・小麦
エネルギー		527 kcal			エネルギー	306 kcal		エネルギー	230 kcal		エネルギー	244 kcal	
たんぱく質		17.3 g			たんぱく質	19.0 g		たんぱく質	8.7 g		たんぱく質	12.1 g	
脂質		14.9 g			脂質	16.8 g		脂質	12.5 g		脂質	11.9 g	
炭水化物		79.6 g			炭水化物	18.0 g		炭水化物	20.7 g		炭水化物	21.7 g	
塩分		2.3 g			塩分	1.9 g		塩分	2.1 g		塩分	1.1 g	
11/28	金	寄せ鍋風			サバの塩焼		豚肉のオイスター炒め		鶏肉の西京焼き		①ミックスサラダ(ツナ&コーン)		
		豆腐の肉味噌			春雨の甘酢炒め		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		がんもの煮物				
		わかめと玉ねぎの和え物			うずら豆		玉ねぎとツナのレモン風味マリネ		にらと玉子の炒め物				
		ペペロンチーノ風			ほうれん草のお浸し		大豆のトマト煮		きゅうりとツナのサラダ				
		ご飯											
アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分			アレルギー	小麦・乳成分		アレルギー	小麦・卵			アレルギー	卵・小麦・えび
エネルギー		486 kcal			エネルギー	188 kcal		エネルギー	272 kcal		エネルギー	282 kcal	
たんぱく質		15.6 g			たんぱく質	11.5 g		たんぱく質	14.8 g		たんぱく質	18.1 g	
脂質		16.0 g		脂質	8.4 g		脂質	15.9 g		脂質	17.6 g		
炭水化物		69.2 g		炭水化物	19.3 g		炭水化物	17.8 g		炭水化物	12.2 g		
塩分		1.7 g		塩分	1.0 g		塩分	1.9 g		塩分	1.6 g		
週平均		エネルギー 478 kcal		エネルギー 261 kcal		エネルギー 237 kcal		エネルギー 275 kcal					
		塩分 2.3 g		塩分 1.8 g		塩分 2.4 g		塩分 1.7 g					

冷凍おかず 2食セット	
【毎週、金曜日にお届け】	
お届け日 11/28 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。	
豚肉のスタミナ炒め	ペスカトーレ
ほたてと大根のうま煮/きんぴらごぼう/菜の花とかにかまの柚子和え	野菜とベーコンのコンソメ煮/牛肉ステーキ風オニオンソース/かぼちゃ煮とミルクあんかけ
アレルギー	アレルギー
小麦・卵・かに	小麦・乳成分・えび
栄養値	栄養値
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質
炭水化物	炭水化物
塩分	塩分
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。	
ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
高野豆腐の煮物/白菜の煮びたし/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	キャベツのさつ煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物
アレルギー	アレルギー
小麦・乳成分・卵	小麦・乳成分
栄養値	栄養値
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質
炭水化物	炭水化物
塩分	塩分
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。	
やみつきちーズタッカルビ	バジル香る赤魚のソテー
チャブチェ/甘さほっこり大学芋	シェルマカロニのクリームソース/小松菜と人参のバターソテー
アレルギー	アレルギー
小麦・乳成分	小麦・乳成分・卵
栄養値	栄養値
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質
炭水化物	炭水化物
塩分	塩分
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	
すき焼き風	鰯(かれい)のムニエルトマトソースがけ
ささみときのこの和風和え/蓮根と枝豆の梅だれ	じゃがいもバター醤油/炒り卵小エビ和え
アレルギー	アレルギー
小麦	小麦・乳成分・卵
栄養値	栄養値
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質
炭水化物	炭水化物
塩分	塩分

注文について

ご注文例

月	弁当2食
火	休み
水	おかず1食
木	休み
金	あじわい3食

①週に2日まで、休めます。

②曜日に、コースや数量が変更できます。

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														
11/24 月		イワシつみれの塩ちゃんこ風				チキンのかぼちゃシチュー				肉じゃが				牛すき焼き													
		切干大根のそぼろ炒め				白はんぺんフライ				海鮮しゅうまい・ウインナー				カニ風味しゅうまい													
		糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め				ほうれん草ベーコン炒め				春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ				和風スパゲティ													
		明太マカロニサラダ				卵の花サラダ				大根の赤しそふりかけ和え				チンゲン菜のお浸し													
		玉葱とツナの中華和え								蓮根とひじきの煮物				ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ													
		じゃがいものバター風味和え												大根とツナの炒め煮													
													大豆のトマトソース炒め														
													山菜の煮物														
	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 えび、かに、小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	409 kcal	たん	11.8 g	脂	25.2 g		Ⓔ	469 kcal	たん	20.2 g	脂	27.3 g		Ⓔ	429 kcal	たん	11.4 g	脂	24.2 g		Ⓔ	519 kcal	たん	12.2 g	脂	30.7 g
	炭	30.1 g	塩	2.9 g				炭	35.9 g	塩	2.8 g				炭	40.9 g	塩	3.4 g				炭	42.0 g	塩	2.5 g		
11/25 火		牛ときのこのバター風味ポン酢炒め				マスのごま醤油焼き				サーモンフライ				カレイの唐揚げ													
		エビのニラ玉炒め				鶏と野菜の炒め物				蒸し鶏のレモンドレッシング和え				チーズ鶏つくね													
		キャベツと塩昆布の炒め物				さつま揚げと小松菜の煮物				大根の塩煮				白菜とあげの煮浸し													
		小松菜のごま和え				キャベツとチーズのサラダ				オクラといんげんの梅和え				ほうれん草とベーコンの中華煮													
		コーンポテトサラダ								ちくわの味噌きんぴら				かぶの煮物													
		金時豆												里芋のキムチたれ													
													きゅうりとわかめの酢の物														
													いんげんと塩昆布の和え物														
	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				アレルギー 小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	441 kcal	たん	13.1 g	脂	35.5 g		Ⓔ	426 kcal	たん	27.0 g	脂	25.6 g		Ⓔ	520 kcal	たん	15.8 g	脂	36.3 g		Ⓔ	485 kcal	たん	22.3 g	脂	24.5 g
	炭	19.5 g	塩	2.6 g				炭	22.0 g	塩	2.1 g				炭	32.5 g	塩	2.5 g				炭	40.2 g	塩	3.1 g		
11/26 水		シイラの香草焼き				豚肉としめじの柚子胡椒炒め				豚しゃぶ				きのことチキンのカレー													
		まぜそば風				春巻き				アサリとほうれん草の玉子とじ				もやしと玉子のアサリあんかけ													
		ポークビーンズ				玉子焼				炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】				人参とさつま揚げの金平													
		わかめとカニカマ和え				カリフラワーのマリネ				玉ねぎの塩麹和え				カルボナーラパスタサラダ													
		白菜人参サラダ								じゃがいものトマトソース煮				がんもと人参の煮物													
		きゅうりのツナマヨネーズ和え												ナスの田楽													
													蒸し鶏とピーマンの中華風														
													春雨の梅和え														
	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				アレルギー 小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	422 kcal	たん	22.0 g	脂	29.8 g		Ⓔ	380 kcal	たん	13.9 g	脂	25.0 g		Ⓔ	426 kcal	たん	19.0 g	脂	30.0 g		Ⓔ	472 kcal	たん	19.8 g	脂	30.3 g
	炭	18.0 g	塩	3.1 g				炭	24.9 g	塩	2.4 g				炭	18.7 g	塩	3.0 g				炭	28.8 g	塩	3.5 g		
11/27 木		チキン南蛮				海鮮うま煮豆腐				タラの和風あんかけ				エビのマヨネーズソース添え													
		ナスとじゃこの揚げびたし				肉団子のケチャップ和え				豚肉と白菜の煮物				大根の中華そぼろあん													
		ひじきのごま炒め				いんげんのおかか和え				切干大根とひじきのサラダ				ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め													
		椎茸の旨煮				甘栗とさつま芋のサラダ				うずら豆				枝豆ポテトサラダ													
		炊き合わせ(人参・高野豆腐・こんにゃく)								さつまいものマッシュポテト風				小松菜とコーンのバター醤油風味炒め													
		いんげんのしそおかか和え												しゅうまいのチリソース													
													人参マーマレード和え														
													なます														
	アレルギー 小麦・卵・乳成分				アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・乳成分				アレルギー えび、かに、小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	455 kcal	たん	13.2 g	脂	27.7 g		Ⓔ	362 kcal	たん	18.1 g	脂	19.2 g		Ⓔ	334 kcal	たん	18.3 g	脂	14.7 g		Ⓔ	514 kcal	たん	10.9 g	脂	26.1 g
	炭	37.0 g	塩	3.1 g				炭	28.3 g	塩	2.6 g				炭	32.2 g	塩	3.0 g				炭	47.8 g	塩	3.1 g		
11/28 金		ブリ大根				飛騨牛コロッケ (ソース付)				油淋鶏 (ユーリンチー)				豚とキャベツのごまだれがけ													
		ソーセージ				ごぼう天と野菜つみれの煮物				エビと野菜の塩炒め				野菜しんじょう													
		もやしと小松菜のキムチ風味炒め				ナスと玉葱のぼん酢和え				お麴の玉子とじ				焼きそば													
		人参とツナのきんぴら				きゅうりとツナのサラダ				ポテトサラダ				ふきとこんにゃくの煮物													
		きんぴらごぼうのマヨネーズ和え								チンゲン菜のお浸し				もやしとあげのオイスターソース炒め													
		蒸し鶏とわかめの中華風味和え物												ピーマンのおかか浸し													
													オクラとえのき茸のさっぱり和え														
													わかめとカニカマの和え物														
	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 かに、小麦・卵・乳成分、落花生														
	Ⓔ	456 kcal	たん	12.6 g	脂	31.7 g		Ⓔ	467 kcal	たん	11.7 g	脂	26.7 g		Ⓔ	387 kcal	たん	20.1 g	脂	20.9 g		Ⓔ	513 kcal	たん	12.8 g	脂	35.7 g
	炭	24.6 g	塩	2.3 g				炭	44.7 g	塩	2.2 g				炭	28.0 g	塩	3.3 g				炭	30.8 g	塩	4.1 g		
週平均	Ⓔ	436 kcal	塩	2.8 g				Ⓔ	421 kcal	塩	2.4 g				Ⓔ	419 kcal	塩	3.0 g				Ⓔ	501 kcal	塩	3.3 g		

ちょっとひとこと	
【おかず小】蓮根のゆかり和えは、新メニューです。蓮根にゆかりを和えた酢の物でさっぱりと食べられます。【やわらか】親子煮は、鶏肉と玉子と一緒に煮た料理です。ご飯の上のにのせて親子丼として食べるのもおすすめです。【おかず】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、季節限定メニューです。【食べごたえ】かぼちゃの優しい甘味が溶け込んだクリームシチューです。【いろどり】牛すき焼きは、人気メニューです。	
【やわらか】アジの竜田揚げは新メニューです。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下さい。【カロリーサポート】白身魚のフライに濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。【おかず】牛ときのこのバター風味ポン酢炒めは、新メニューです。【あじわい】サーモンフライは自家製のタルタルソースとフライが相性抜群の一品です。	
【おかず小】アカウオの煮つけは身に味がよくしみており、ほろほろとした食感です。【カロリーサポート】韓国の定番料理を再現しました。お肉と野菜がたっぷりと食べられます。全体をよく混ぜてお召し上がりください。【おかず】シイラの香草焼きは、香草の風味が良いメニューです。【あじわい】アサリとほうれん草の玉子とじは、アサリの旨味を感じられる一品です。【いろどり】きのことチキンのカレーは、季節限定メニューです。	
【お弁当】酢鶏は、揚げた鶏肉と酸味の効いた甘酢あんが良く合います。【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。とろ〜りとしたクリームソースが濃厚で寒い日にぴったり一品です。【おかず】チキン南蛮は、人気メニューです。【食べごたえ】野菜、厚揚げの中華風うま煮に、えび・ほたてをトッピングしました。【いろどり】エビのマヨネーズソース添えは、ソースをたっぷりとつけてお召し上がりください。	
【お弁当】寄せ鍋風は季節限定メニューです。【カロリーサポート】新登場メニュー《鶏肉の西京焼き》は白味噌の上品な甘みと香りが楽しめます。【おかず】ブリ大根は季節限定メニューです。【食べごたえ】牛肉の旨味が感じられる大きな飛騨牛コロッケは人気メニューです。添付のソースをかけてお召し上がりください。【あじわい】油淋鶏(ユーリンチー)は、揚げ鶏に甘酸っぱいタレをかけた中華料理です。	

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いたします。

