



48

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		献立名		[640円]		評価		献立名		[返却不要容器]			
12/1月		クリームシチュー		※お弁当(大)コースは、ごはんの量が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。」		ポークチャップ			サバの塩焼			白身魚のパン粉焼き	
		干しエビと白菜の炒め物				ちくわといんげんの玉子とじ			豆腐のそぼろあんかけ			鶏と大根の中華うま煮	
		カルボナーラパスタサラダ				大根の梅酢漬			うずら豆			小松菜とウインナーの炒め物	
		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め				チンゲン菜と人参のお浸し			切干大根煮			ひじきとくわいのサラダ	
		おにぎり(ひじきご飯・しそご飯)											
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分		アレルギー		小麦・卵・乳成分		アレルギー	小麦		アレルギー	卵・乳成分・小麦		
	Ⓔ 463 kcal	Ⓕ 15.1 g	Ⓖ 14.3 g		Ⓔ 225 kcal	Ⓕ 12.2 g	Ⓖ 14.0 g	Ⓔ 243 kcal	Ⓕ 14.4 g	Ⓖ 11.8 g	Ⓔ 280 kcal	Ⓕ 16.4 g	Ⓖ 18.8 g
	Ⓖ 68.4 g	Ⓖ 3.6 g			Ⓖ 11.7 g	Ⓖ 1.9 g		Ⓖ 23.1 g	Ⓖ 1.9 g		Ⓖ 11.5 g	Ⓖ 1.5 g	
12/2火		カレイのレモンソースがけ				サワラの照り焼			肉団子の甘酢あんかけ			バラ焼き風炒め物	
		オムレツのミートソース				大根のそぼろ煮			炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】			ごまおさつコロッケ	
		黒豆				人参のさっぱり和え			さつまいもの玉子サラダ			ブロッコリーとかにかまのスープ煮	
		もやしとツナの中華煮				玉ねぎの塩炒め			白菜とえのきの煮物			玉葱とピーマンのマリネ	
		ご飯											
アレルギー	小麦、卵、乳成分		アレルギー		小麦・乳成分		アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ		アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに		
	Ⓔ 487 kcal	Ⓕ 20.8 g	Ⓖ 9.1 g		Ⓔ 175 kcal	Ⓕ 13.3 g	Ⓖ 7.3 g	Ⓔ 235 kcal	Ⓕ 9.5 g	Ⓖ 8.9 g	Ⓔ 268 kcal	Ⓕ 7.5 g	Ⓖ 16.0 g
	Ⓖ 77.2 g	Ⓖ 1.4 g		Ⓖ 14.6 g	Ⓖ 2.1 g		Ⓖ 31.1 g	Ⓖ 2.1 g		Ⓖ 23.6 g	Ⓖ 1.8 g		
12/3水		とんかつ			ハンバーグ(クリームソース)			タラの磯辺揚げ			イカ天甘酢あんかけ		
		ねぎ焼き			ほうれん草の玉子炒め			小松菜とあげの煮物			チンゲン菜と蒸し鶏の和え物		
		しそポテトサラダ			うぐいす豆			せんまい漬			油揚げのケチャップ炒め		
		れんこんとそぼろのカレー炒め			蓮根とこんにゃくの甘辛炒め			じゃがいもといんげんの煮物			わかめと竹輪の生姜マヨ和え		
		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・乳成分		アレルギー	卵・乳成分・小麦			
	Ⓔ 482 kcal	Ⓕ 12.9 g	Ⓖ 10.5 g	Ⓔ 305 kcal	Ⓕ 10.9 g	Ⓖ 17.9 g	Ⓔ 242 kcal	Ⓕ 14.3 g	Ⓖ 13.2 g	Ⓔ 236 kcal	Ⓕ 12.5 g	Ⓖ 12.3 g	
	Ⓖ 81.2 g	Ⓖ 1.8 g		Ⓖ 24.4 g	Ⓖ 2.0 g		Ⓖ 17.2 g	Ⓖ 1.8 g		Ⓖ 18.6 g	Ⓖ 1.7 g		
12/4木		海鮮と豆腐のキムチ鍋風		ごはん50g分の栄養成分 エネルギー 84kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 18.6g		アジの梅しそフライ			豚しゃぶ			チキンカツ(ソース付)	
		鶏つくねのきのこソースがけ				切干大根とひじきのサラダ			ほうれん草の玉子炒め			けんちん煮	
		もやしとわかめの酢の物				チンゲン菜の和え物			お麩とわかめの胡麻酢和え			いんげんのおかか和え	
		かぶのそぼろあんかけ				白菜と椎茸の旨煮			玉ねぎとちくわの青じそ炒め			紅あずまのサラダ	
		ご飯											
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分		アレルギー		小麦・卵		アレルギー	小麦・卵・乳成分		アレルギー	乳成分・小麦		
	Ⓔ 476 kcal	Ⓕ 18.6 g	Ⓖ 13.8 g		Ⓔ 371 kcal	Ⓕ 12.3 g	Ⓖ 23.6 g	Ⓔ 255 kcal	Ⓕ 10.9 g	Ⓖ 17.7 g	Ⓔ 240 kcal	Ⓕ 8.5 g	Ⓖ 12.4 g
	Ⓖ 68.2 g	Ⓖ 2.8 g			Ⓖ 27.1 g	Ⓖ 2.4 g		Ⓖ 12.1 g	Ⓖ 1.3 g		Ⓖ 23.1 g	Ⓖ 1.5 g	
12/5金		牛の柳川風				マーボー豆腐			カレイの煮つけ			エビと野菜のグラタン風	
		イトヨリバーグのおろしポン酢がけ				炊き合わせ【がんも・わかめ】			大根のゆずあんかけ			肉団子の照り焼き	
		白菜の酢の物			ちくわのマヨ和え(青さ)			かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え			あさりと玉子の炒め物		
		まぜそば風			かぼちゃの和え物			ひじきとミンチの炒め物			れんこんサラダ		
		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・乳成分・カニ		アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび			
	Ⓔ 518 kcal	Ⓕ 13.7 g	Ⓖ 16.6 g	Ⓔ 287 kcal	Ⓕ 11.9 g	Ⓖ 15.7 g	Ⓔ 177 kcal	Ⓕ 15.9 g	Ⓖ 5.0 g	Ⓔ 317 kcal	Ⓕ 14.1 g	Ⓖ 16.9 g	
	Ⓖ 76.3 g	Ⓖ 3.2 g		Ⓖ 23.9 g	Ⓖ 2.2 g		Ⓖ 17.7 g	Ⓖ 2.0 g		Ⓖ 27.2 g	Ⓖ 2.8 g		
週平均	Ⓔ 485 kcal	Ⓖ 2.6 g		Ⓔ 273 kcal	Ⓖ 2.1 g		Ⓔ 230 kcal	Ⓖ 1.9 g		Ⓔ 268 kcal	Ⓖ 1.9 g		



①グリーンサラダ

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)



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			
12/1 月		てりたまハンバーグ				豚すき煮				クラムチャウダー				ミックスフライ（アジフライ・ほたて風味フライ）		
		かにのふわふわ豆腐揚げ				クリーミーコロッケ（かき風味）				合鴨スモーク				麻婆豆腐		
		つきこんにやくのたらこ煮				チンゲン菜と竹輪の和え物				ナポリタン				卵の花とひじきの和え物		
		人参のナムル				キャベツのごまマヨ和え				玉ねぎとツナのレモン風味マリネ				れんこんナムル		
		洋風おから								ひじき煮				ふろふき大根		
		ツナのゴマだれサラダ												タラモサラダ		
														もやしのマヨネーズ和え		
													白菜ときくらげのさっぱり和え			
	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分、落花生				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			
	Ⓔ	447 kcal	たん 11.0 g	脂 23.5 g	Ⓔ	385 kcal	たん 13.6 g	脂 25.5 g	Ⓔ	318 kcal	たん 11.7 g	脂 14.5 g	Ⓔ	451 kcal	たん 14.2 g	脂 29.2 g
	炭	40.0 g	塩 3.7 g		炭	24.8 g	塩 1.5 g		炭	35.3 g	塩 3.2 g		炭	37.2 g	塩 3.7 g	
12/2 火		アサリのミネストローネ風				鶏のから揚げ（カレー風味）				豚の生姜焼				牛と野菜のBBQ風		
		チーズ鶏つくね				すり身天煮				チヂミ・焼売				しゅうまいのカニカマあんかけ		
		人参ともやしの炒め物				白菜と昆布の煮物				大根とあげの煮物				ピーマンと人参のスタミナ炒め		
		カリフラワーの塩昆布和え				玉葱とピーマンのマリネ				じゃがいものゆず風味の酢の物				チンゲン菜とあげの煮浸し		
		さつまいもの味噌マヨネーズがけ								ほうれん草のお浸し				玉ねぎとツナの中華和え		
		なます												もやしとベーコンの炒め物		
														ナスのおろし煮		
													オクラとじゃこの和え物			
	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				アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ	466 kcal	たん 12.9 g	脂 17.5 g	Ⓔ	448 kcal	たん 21.3 g	脂 27.9 g	Ⓔ	377 kcal	たん 17.9 g	脂 21.2 g	Ⓔ	517 kcal	たん 14.3 g	脂 32.3 g
	炭	56.2 g	塩 4.2 g		炭	28.1 g	塩 3.1 g		炭	26.8 g	塩 2.8 g		炭	40.7 g	塩 4.0 g	
12/3 水		牛皿風				あじの青しそ風味焼き				白身魚（ホキ）の照り焼				サバの塩焼き		
		干しエビと白菜の炒め物				鶏のねぎ塩炒め				蒸し鶏のサラダ				鶏の照り焼き		
		もやしとあげのオイスターソース炒め				スクランブルエッグ				炒り豆腐				玉子と野菜の炒め物		
		ナスの揚げ浸し				いんげんのおかかマヨ和え				黒豆				ブロッコリーのおかか和え		
		人参マーレード和え								こんにやくのみそ炒め				がんもとふきの煮物		
		ちくわのしそマヨネーズ和え												里芋のわさびマヨネーズ和え		
														わかめの和え物		
													きんぴられんこん			
	アレルギー えび、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			
	Ⓔ	383 kcal	たん 9.5 g	脂 25.3 g	Ⓔ	370 kcal	たん 24.5 g	脂 22.4 g	Ⓔ	292 kcal	たん 23.8 g	脂 10.2 g	Ⓔ	524 kcal	たん 30.1 g	脂 38.2 g
	炭	26.4 g	塩 2.3 g		炭	17.7 g	塩 2.9 g		炭	27.1 g	塩 2.7 g		炭	18.2 g	塩 2.8 g	
12/4 木		寄せ鍋風（海鮮）				プルコギ風牛肉の炒め物				やきとり				チキン南蛮		
		ウインナーと玉子の中華炒め				豆腐のひき肉包み揚げ				エビしんじょう				大根のエビあんかけ		
		たらこスパゲティ				小松菜とウインナーの炒め物				春雨と高菜の炒め物				麻婆春雨		
		小松菜とさつまあげの煮浸し				くわいと枝豆のサラダ				かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え				ナスの酢味噌がけ		
		高野豆腐の煮物								白菜とえのきの煮物				ツナとごぼうのきんぴら		
		きゅうりとわかめの酢の物												カリフラワーの柚子胡椒マリネ		
														いんげんの旨煮		
													雷こんにやく			
	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・エビ				アレルギー えび、小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ	419 kcal	たん 15.0 g	脂 26.1 g	Ⓔ	438 kcal	たん 13.5 g	脂 32.1 g	Ⓔ	394 kcal	たん 22.6 g	脂 22.9 g	Ⓔ	505 kcal	たん 13.2 g	脂 33.5 g
	炭	26.6 g	塩 3.1 g		炭	24.1 g	塩 2.6 g		炭	23.3 g	塩 2.7 g		炭	38.0 g	塩 3.5 g	
12/5 金		筑前煮風				エビカツ（タルタルソース付）				ミックスフライ（エビ・白身磯辺・カレーコロッケ）				八宝菜（アサリ）		
		野菜しんじょう				豚のチリコンカン風炒め物				鶏団子の甘酢あんかけ				豆腐とチキン揚げ		
		白菜とコーンの中華煮				ほうれん草となめこのおひたし				ちくわといんげんの玉子とじ				キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め		
		しそポテトサラダ				もやしと根菜のサラダ				ひじきの白和え				小松菜とコーンのバター醤油風味炒め		
		かぶの煮物								切干大根と煮干しエビの煮物				椎茸の旨煮		
		大根とツナのサラダ												さつまいもと枝豆のサラダ		
														わかめとえのき茸の和え物		
													オクラとカニカマの梅おかか和え			
	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・エビ				アレルギー かに、小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ	438 kcal	たん 21.3 g	脂 19.5 g	Ⓔ	446 kcal	たん 14.2 g	脂 28.1 g	Ⓔ	544 kcal	たん 18.7 g	脂 31.1 g	Ⓔ	509 kcal	たん 16.7 g	脂 37.3 g
	炭	34.0 g	塩 1.8 g		炭	33.5 g	塩 1.9 g		炭	47.0 g	塩 3.8 g		炭	29.0 g	塩 4.0 g	
週平均	Ⓔ	431 kcal	塩 3.0 g		Ⓔ	417 kcal	塩 2.4 g		Ⓔ	385 kcal	塩 3.1 g		Ⓔ	501 kcal	塩 3.6 g	

ちょっとひとこと			
【おかず小】ポークチャップは、新メニューです。ポークチャップとは、豚肉をケチャップベースで味付けした日本発祥の洋食メニューです。【カロリーサポート】白身魚にパン粉を振りかけ、オーブンで焼き上げました。レンジで温めるとトッピングしたバターが溶け、風味が広がります。【おかず】てりたまハンバーグは、卵黄風ソースをかけています。【あじわい】クラムチャウダーは、季節限定メニューです。クラムチャウダーとは、貝を使った煮込み料理です。			
【お弁当】カレイのレモンソースがけは、玉葱入りのレモンソースが良く合います。【おかず】アサリのミネストローネ風は、じゃがいも・コーン等が入っています。【食べごたえ】鶏のから揚げ（カレー風味）は、新メニューです。スパイシーなカレー味でいつもと一味違う唐揚げに仕上げました。【あじわい】豚の生姜焼は、生姜の風味がしっかりと感じられます。【いろどり】牛と野菜のBBQ風は、バーベキューソースの風味が良いメニューです。			
【おかず小】ハンバーグ(クリームソース)は、季節限定メニューです。ハンバーグの上に濃厚なクリームソースをかけており、冬にぴったりの一品です。【やわらか】タラの磯辺揚げは、身がふわふわでタラの甘みを感じられる一品です。別添の天つゆをかけてお召し上がりがください。【カロリーサポート】イカの天ぷらに、野菜が入った甘酢あんをかけました。程よい酸味の甘酢あんが食欲をそそります。【いろどり】サバの塩焼きは、じっくりと焼き上げました。			
【お弁当】海鮮と豆腐のキムチ鍋風は、ピリ辛の風味が良いメニューです。【おかず小】アジの梅しそフライは、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がください。【おかず】寄せ鍋風(海鮮)は、季節限定メニューです。【食べごたえ】プルコギとは、韓国語で「プル＝火」「コギ＝肉」という意味で、韓国では古くから伝わる伝統的な韓国料理の一つです。【いろどり】チキン南蛮は人気メニューです。			
【お弁当】牛の柳川風は、だしのきいた卵とじをかけたメニューです。【やわらか】大根のゆずあんかけは、ゆずの風味を感じられるようにゆず皮を使用しています。【カロリーサポート】エビ、野菜の上に和風のホワイトソース、チーズをかけてグラタン風にしました。【おかず】筑前煮風は、おすすめメニューです。【あじわい】ミックスフライは、人気メニューです。ぜひ、別添のタルタルソースをかけてお召し上がりがください。			

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。

★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。

