



49

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、お好きな時に召し上がれます!

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]		カリーサポートコース [600円]		①サラダ [130円]				
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	[返却不要容器]					
12/8 月	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き		エビカツ		豚の生姜焼		牛焼肉	①グリーンサラダ					
	春巻き		白菜とあげの玉子とじ		手作りポテトサラダ		コーンバーフライ						
	ポテトサラダ		人参とオクラの塩麹和え		わかめとチンゲン菜の酢みそ和え		ほうれん草とえのきのおひたし						
	厚揚げのチリソース		のり塩ポテト		大豆のそぼろ煮		野菜のマリネ						
	ご飯												
	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: 小麦・卵・乳成分		アレルゲン: 乳成分・小麦						
	エネルギー: 481 kcal	たんぱく質: 18.8 g	脂質: 14.2 g		エネルギー: 289 kcal	たんぱく質: 12.7 g	脂質: 15.8 g	エネルギー: 326 kcal					
	炭水化物: 67.6 g	塩分: 1.4 g		炭水化物: 25.0 g	塩分: 1.4 g		炭水化物: 23.2 g	塩分: 1.9 g					
							炭水化物: 22.0 g	塩分: 1.4 g					
12/9 火	鶏むね唐揚げ		鶏のみぞれがけ		白身魚(ホキ)の照り焼		ほっけの塩焼き	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)					
	アサリのミネストローネ風		豆腐サラダ		春雨と野菜の炒め物		鶏と野菜の味噌炒め						
	きゅうりとわかめの酢の物		大根の赤しそふりかけ和え		じゃがいものゆず風味の酢の物		いんげんとベーコンの炒め物						
	ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め		ひじきの佃煮		蓮根とひじきの煮物		もやしときゅうりの中華和え						
	ご飯												
	アレルゲン: 小麦・卵・乳成分		アレルゲン: 小麦		アレルゲン: 小麦		アレルゲン: 卵・乳成分・小麦						
	エネルギー: 458 kcal	たんぱく質: 17.4 g	脂質: 8.0 g		エネルギー: 172 kcal	たんぱく質: 12.6 g	脂質: 3.5 g	エネルギー: 227 kcal					
	炭水化物: 77.3 g	塩分: 1.7 g		炭水化物: 23.0 g	塩分: 1.8 g		炭水化物: 8.7 g	塩分: 2.0 g					
12/10 水	天ぷら(エビ・かき揚げ・南瓜)		サケの塩焼		マーボー豆腐		豚肉のごまだれ	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)					
	蒸し鶏の油淋鶏風		春雨と高菜の炒め物		玉子の中華風カニカマあんかけ		海鮮しゅうまい						
	キャベツの甘酢漬け		かぼちゃサラダ		昆布豆		れんこん金平						
	チャプチエ		チンゲン菜と切干大根の煮物		チンゲン菜のお浸し		白きくらげとわかめの梅しそ和え						
	ご飯												
	アレルゲン: えび・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・カニ		アレルゲン: 卵・小麦・えび・かに						
	エネルギー: 473 kcal	たんぱく質: 13.1 g	脂質: 11.9 g		エネルギー: 260 kcal	たんぱく質: 11.9 g	脂質: 13.1 g	エネルギー: 330 kcal					
	炭水化物: 76.8 g	塩分: 2.1 g		炭水化物: 22.5 g	塩分: 2.1 g		炭水化物: 20.9 g	塩分: 2.0 g					
12/11 木	豚の豆乳仕立て		おでん		ミックスフライ(エビ・カレーコロッケ)		豆腐ハンバーグ	①グリーンサラダ					
	エビのニラ玉炒め		小松菜とあげの煮物		大根とあげの煮物		ささみカツ						
	なます		昆布豆		ひじきの白和え		くわいのおかか和え						
	ピーマンのおかか浸し		卵の花		お麸と小松菜のあっさり煮		大根なます						
	ご飯												
	アレルゲン: 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		アレルゲン: 乳成分・小麦						
	エネルギー: 524 kcal	たんぱく質: 13.4 g	脂質: 23.5 g		エネルギー: 277 kcal	たんぱく質: 8.1 g	脂質: 17.7 g	エネルギー: 286 kcal					
	炭水化物: 64.0 g	塩分: 2.2 g		炭水化物: 22.1 g	塩分: 1.7 g		炭水化物: 25.6 g	塩分: 1.6 g					
12/12 金	アジの塩麹焼き		イワシの生姜煮		肉じゃが		タンドリーチキン	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)					
	お芋のカレーそぼろ		ナポリタン		紅生姜香る野菜の玉子とじ		すり身天煮						
	マカロニサラダ		枝豆とコーンの白和え		彩りマカロニ		糸昆布の子和え						
	炊き合せ(こんにゃく・椎茸)		きんぴらごぼう		わかめと椎茸の佃煮		玉葱とあさりのわさび醤油和え						
	ご飯(いりこふりかけ)												
	アレルゲン: 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		アレルゲン: 卵・乳成分・小麦						
	エネルギー: 475 kcal	たんぱく質: 19.2 g	脂質: 13.6 g		エネルギー: 211 kcal	たんぱく質: 7.8 g	脂質: 9.2 g	エネルギー: 230 kcal					
	炭水化物: 69.4 g	塩分: 0.9 g		炭水化物: 24.7 g	塩分: 2.6 g		炭水化物: 11.1 g	塩分: 1.6 g					
週平均		エネルギー: 482 kcal	たんぱく質: 1.6 g		エネルギー: 250 kcal	たんぱく質: 1.8 g		エネルギー: 242 kcal	たんぱく質: 2.0 g		エネルギー: 280 kcal	たんぱく質: 1.7 g	

注文について

月	弁当2食
火	休み
水	おかず1食
木	休み
金	あじわい3食

ご注文例

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。

栄養表示の見方

評価	評価内容
5	おいしい
4	まあおいしい
3	ふつう
2	あまりおいしい
1	おいしくない

献立について

- 都合により献立を変更させていたことがあります。
- 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・くるみ)です。
- 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るので、目安としてお考えください。
- 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。
- ドレッシングはついていません。
- 容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

サラダについて

- 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)
- 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。
- サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。
- ドレッシングはついていません。
- 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]		ちょっとひとこと		
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名			
12/8 月	サバの塩焼き	マスの香草焼き	牛すき焼き煮	おでん	【お弁当】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは、じっくり焼き上げました。【カリーサポート】牛肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】サバの塩焼きは、人気メニューです。【食べごたえ】バジルなどの風味が爽やかに香るマスの香草焼きです。					
	コーンコロッケ	鶏と野菜のバター醤油炒め	白身フライ	アサリのニラ玉炒め	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。					
	焼き合わせ(人参・椎茸)	ハッシュポテト	手作りポテトサラダ	れんこんのごま煮	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。					
	小松菜と人参のお浸し	魚肉ソーセージのサラダ	大根なます	ピーマンのおろし和え	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。					
	わかめの煮物	お麸と小松菜のあっさり煮	キャベツの梅マヨネーズ和え	ほうれん草と人参のお浸し	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できます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。					
	もやしとツナの中華煮		切干大根の和風炒め	ナスの揚げ浸し	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、取り出しひんじしてください。(お好みでレンジしても召し上がれます)					
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	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。					
	工 432 kcal た 16.8 g 脂 28.5 g 炭 27.3 g 塩 1.4 g	工 403 kcal た 25.1 g 脂 24.6 g 炭 20.5 g 塩 2.2 g	工 426 kcal た 16.3 g 脂 21.3 g 炭 39.4 g 塩 3.6 g	工 473 kcal た 13.0 g 脂 29.9 g 炭 31.6 g 塩 3.5 g	⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。					
	チャーシューと大根煮	酢豚風炒め	アジの南蛮	白身フライのレモンタルタル添え	⑧肉や魚の骨にご注意ください。					
	春巻き	まぐろメンチカツ	蒸し鶏の親子煮風玉子とじ	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	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。					
12/9 火	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	カリフラーの明太ソース和え	豆腐のそぼろあんかけ	たらこスパゲティ	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。					
	プロッコリーの玉子とじ	もやしときゅうりの中華和え	わかめと人参のさっぱり和え	コーンポテトサラダ	★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。					
	ひじきのマヨネーズ和え		ちくわのきんぴら	ブロッコリーのカニカマあんかけ	★アンケートにご協力いただきありがとうございました。					
	ピーマンと玉葱の酢の物			ツナと白菜煮	★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。					
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン かに・小麦,卵,乳成分						
	工 411 kcal た 8.9 g 脂 25.9 g 炭 30.7 g 塩 2.7 g	工 423 kcal た 15.7 g 脂 22.3 g 炭 39.8 g 塩 3.2 g	工 375 kcal た 24.3 g 脂 18.3 g 炭 26.5 g 塩 3.3 g	工 511 kcal た 16.7 g 脂 26.8 g 炭 48.8 g 塩 3.0 g						
	カレイの甘酢あんかけ	鶏肉の西京焼き	豚肉と大根のみそ煮	牛ときのこのバター風味ポン酢炒め						
	豆腐の肉味噌	東村山黒焼きそば	エビとプロッコリーのサラダ	イトヨリ入り豆腐揚げ						
	キャベツとコーンの豆乳炒め	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	キャベツの塩レモン炒め	炊き合わせ(がんも・こんにゃく)						
	中華わかめサラダ	かぼちゃとレーズンのサラダ	昆布豆	マーマレードの人参ラペ						
12/10 水	切干大根のごま和え		じやがいもの梅和え	レンコンと小松菜のしそ和え						
	オクラとえのき茸のさっぱり和え			キャベツとひき肉の中華炒め						
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	オクラのおろし和え						
	工 491 kcal た 18.3 g 脂 24.7 g 炭 43.0 g 塩 3.3 g	工 456 kcal た 21.9 g 脂 24.1 g 炭 37.0 g 塩 2.6 g	工 337 kcal た 15.5 g 脂 19.0 g 炭 25.8 g 塩 2.7 g	工 533 kcal た 14.1 g 脂 36.4 g 炭 32.9 g 塩 3.1 g						
	牛の柳川風	ヒレカツ(ソース付)	アカウオの煮つけ	ブリの煮付け						
	ちゃんぽんめん風(あさり)	いわしつみれの煮物	ミニハンバーグ	梅しそつくね						
	ひじき煮	人参とひき肉の炒め物	白菜とあげの玉子とじ	きんぴらごぼう						
	和風ポテトサラダ	れんこんサラダ	オクラといんげんのおかか和え	みずくわいのそぼろあんかけ						
	厚あげの煮物		ひじきとミニチの炒め物	白菜とコーンの中華煮						
	きゅうりと大根のしそ和え			ひじきのごま炒め						
12/11 木	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	じやがいものバター風味炒め						
	工 489 kcal た 11.6 g 脂 29.7 g 炭 38.9 g 塩 3.9 g	工 420 kcal た 17.8 g 脂 23.4 g 炭 34.3 g 塩 2.2 g	工 284 kcal た 21.8 g 脂 11.8 g 炭 22.1 g 塩 3.2 g	工 455 kcal た 22.1 g 脂 20.4 g 炭 37.4 g 塩 3.6 g						
	エビのチリソース添え	あさりのトマトチャウダー	鶏の竜田揚げ	筑前煮風						
	鶏つくねのきのこソースがけ	ピーマンの肉詰めフライ	アサリとチンゲン菜の炒め物	コーンコロッケ						
	小松菜と鮭のお浸し	小松菜の玉子とじ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	キャベツと塩昆布の炒め物						
	春雨のわさびマヨネーズ和え	細切りごぼうサラダ	さつまいもと枝豆とチーズのサラダ	小松菜とあげの煮浸し						
	細切昆布煮		もやしと人参の煮浸し	大根の照り焼き風煮						
	さつまいもと枝豆のサラダ			バジルポテトサラダ						
	アレルゲン えび・小麦,卵,乳成分	卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	蒸し鶏とわかめの中華風和え物						
	工 432 kcal た 13.9 g 脂 20.7 g 炭 41.1 g 塩 2.9 g	工 386 kcal た 13.8 g 脂 19.6 g 炭 38.6 g 塩 2.6 g	工 370 kcal た 20.7 g 脂 18.1 g 炭 30.0 g 塩 3.1 g	工 503 kcal た 24.3 g 脂 28.2 g 炭 39.1 g 塩 2.8 g						
週平均	工 451 kcal 塩 2.8 g	工 418 kcal 塩 2.6 g	工 359 kcal 塩 3.2 g	工 495 kcal 塩 3.2 g	【お弁当】イワシの生姜煮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下さい。【やわらか】肉じゃがは具材が柔らかくなり味がしみ込むように、よく煮込んで調理しています。【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。カレーのスパイスが食欲をそそります。【食べごたえ】あさりの旨味が感じられる、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。【いろどり】筑前煮風は野菜がごろっと入ったメニューです。					

お召し上がり方

- レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- 「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。
- 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。
- 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できます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。
- 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、取り出しひんじしてください。(お好みでレンジしても召し上がれます)
- 白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- 小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- 肉や魚の骨にご注意ください。
- 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。
- 「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。

