



50

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 12/19 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。

牛肉のXO醤炒め	鰯(サワラ)の香味ソース
揚げ焼売/じゃがいもとピーマンの中華炒め/バンバンジーサラダ	袖みそ大根/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・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 277 kcal た 19.3 g 塩 2.3 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。

めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース	鯉の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
冬瓜のかに風味あんかけ/さつまいもと竹輪の甘辛煮/金平ごぼう/いんげんの白和え	高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/さつまいもの甘辛和え/切干大根の煮物
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦
栄養値 エ 311 kcal た 15.8 g 塩 2.5 g	栄養値 エ 383 kcal た 23.7 g 塩 2.1 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。

鶏肉と茄子のさっぱりみぞれ煮	白だし香る鰯(カレイ)のたっぷりきのこあん
しゃきしゃき牛蒡の炒め煮/生姜香るあさりと青梗菜の和え物	マッシュポテト/アスパラ玉葱のオイスター炒め
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 99 kcal た 9.2 g 塩 1.2 g	栄養値 エ 190 kcal た 8.7 g 塩 0.9 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

牛肉の塩だれ炒め	鰯(タラ)の香草焼きバジルソース
ツナとほうれん草和え/くるみあんこ	紫キャベツとレモンのフレンチマリネ/ほうれん草とバターコーン
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 324 kcal た 20.4 g 塩 2.4 g	栄養値 エ 302 kcal た 20.7 g 塩 2.5 g

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・サポートコース [600円]										
評価	献立名	[640円]		評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名									
12/15月	てりたまハンバーグ	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。	牛すき焼き煮	アジの南蛮	天ぷら (エビ、蓮根、かき揚げ)													
	野菜しんじょう		もやしチャンプルー	豆腐のかき玉あんかけ	魚肉ソーセージの玉子とじ													
	カニカマポテトサラダ		彩りマカロニ	黒豆	キャベツとしらすの炒め物													
	焼きそば		大豆のトマト煮	あげと昆布の煮物	きのこのマリネ													
	ご飯																	
アレルギー	かに、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・カニ	アレルギー	卵・小麦・えび										
エネルギー	451 kcal		たんぱく質	11.9 g	脂質	15.9 g	エネルギー	247 kcal	たんぱく質	14.6 g	脂質	10.8 g	エネルギー	280 kcal	たんぱく質	8.4 g	脂質	18.0 g
炭水化物	75.8 g		塩分	2.7 g			炭水化物	22.7 g	塩分	1.6 g			炭水化物	21.1 g	塩分	1.9 g		
12/16火	イワシつみれの塩ちゃんこ風		タラの和風あんかけ	豚肉と野菜のバター醤油炒め	牛肉とチンゲン菜の中華炒め													
	かぼちゃとナスの肉そぼろ		手作りポテトサラダ	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	黒はんぺんフライ													
	ピーマンと玉ねぎの酢の物	大根なます	オクラといんげんの胡麻和え	根菜の甘酢炒め														
	玉子と野菜の炒め物	くわいの中華炒め	野菜のあっさりクリーム煮	大根と海藻の香味サラダ														
	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	アレルギー	卵・乳成分・小麦											
エネルギー	454 kcal	たんぱく質	11.6 g	脂質	4.2 g	エネルギー	283 kcal	たんぱく質	12.4 g	脂質	17.8 g	エネルギー	254 kcal	たんぱく質	8.9 g	脂質	17.0 g	
炭水化物	69.5 g	塩分	1.9 g			炭水化物	18.1 g	塩分	2.1 g			炭水化物	16.0 g	塩分	1.8 g			
12/17水	大根と鶏の甘辛煮	揚げ鶏の照りマヨソースがけ	アカウオのクリーミーソース	あじの青しそ風味焼き														
	鮭フレークと野菜のみそ炒め	焼売・もやしの醤油和え	大根と大根菜の煮物	豚肉と野菜の粒マスタード炒め														
	春雨の梅和え	黒豆	キャロットラペ	小松菜ともやしのおひたし														
	きんぴられんこん	あげと昆布の煮物	玉ねぎとハムの炒め物	卵の花サラダ														
	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・乳成分	アレルギー	卵・小麦											
エネルギー	565 kcal	たんぱく質	20.0 g	脂質	21.5 g	エネルギー	191 kcal	たんぱく質	12.6 g	脂質	7.3 g	エネルギー	287 kcal	たんぱく質	19.0 g	脂質	16.3 g	
炭水化物	67.3 g	塩分	1.7 g			炭水化物	17.6 g	塩分	2.0 g			炭水化物	15.7 g	塩分	2.5 g			
12/18木	エビのマヨネーズソース添え	煮サバ	鶏のみそ煮	鶏と野菜のマーボーソース														
	照り焼き鶏つくね	切干大根の三色酢の物	お麴の玉子とじ	絹ごし揚げ煮(お好み風)														
	さつまいもと枝豆のサラダ	カレー風味のかぼちゃサラダ	大根なます	人参とベーコンの洋風炒め														
	もやしとあげのオイスターソース炒め	蓮根とひじきの煮物	ひじきの佃煮	春雨とわかめのツナ和え														
	ご飯																	
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・卵・カニ	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	538 kcal	たんぱく質	11.1 g	脂質	10.1 g	エネルギー	190 kcal	たんぱく質	12.0 g	脂質	8.2 g	エネルギー	322 kcal	たんぱく質	16.1 g	脂質	21.0 g	
炭水化物	82.5 g	塩分	2.0 g			炭水化物	17.5 g	塩分	1.4 g			炭水化物	16.3 g	塩分	2.2 g			
12/19金	豚の生姜焼き	豚肉と大根のみそ煮	イワシの生姜煮	クリーミーコロッケ (かに風味)														
	厚あげのカニカマあんかけ	春雨と野菜の炒め物	鶏団子の甘酢あんかけ	牛肉とメンマの煮物														
	春雨のわさびマヨネーズ和え	さつまいものさっぱりサラダ	ちくわのマヨ和え(青さ)	スクランブルエッグ														
	白菜とコーンの中華煮	ほうれん草の玉子とじ	じゃがいもとミンチのカレー煮	ポテトサラダ														
	おにぎり(紅鮭ご飯・六種の彩り野菜)																	
アレルギー	かに、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	卵・乳成分・小麦・かに											
エネルギー	463 kcal	たんぱく質	9.6 g	脂質	11.8 g	エネルギー	317 kcal	たんぱく質	16.6 g	脂質	15.6 g	エネルギー	304 kcal	たんぱく質	7.5 g	脂質	21.1 g	
炭水化物	70.0 g	塩分	2.1 g			炭水化物	26.6 g	塩分	3.1 g			炭水化物	20.7 g	塩分	1.3 g			
塩分	2.4 g					塩分	2.1 g					塩分	1.9 g					
週平均	エネルギー 494 kcal	たんぱく質 2.4 g				エネルギー 249 kcal	たんぱく質 2.0 g			エネルギー 246 kcal	たんぱく質 2.1 g			エネルギー 289 kcal	たんぱく質 1.9 g			

① サラダ [130円]
[返却不要容器]

ドレッシングはついていません

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)



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。

注文について

- 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。

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

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。
- 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。

「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 トレイは回収していませんので、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									
12/15 月		酢鶏			天ぷら（エビ、蓮根、かき揚げ）			タラのグリル 洋風レモン風味ソース			天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）												
		鮭フレークと野菜のみそ炒め			豚肉の高菜炒め			鶏団子のトマトソース			鶏肉と白菜のクリームソース												
		味付け煮卵			チンゲン菜の錦糸和え			ごぼうの胡麻酢漬			糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め												
		いんげんのごま和え			きのこのマリネ			うぐいす豆			バジルカルボナーラサラダ												
		大学芋						玉ねぎとひじきの炒め物			ピーマンともやしの炒め物												
		レンコンと小松菜のしそ和え									じゃがいもの旨煮												
											人参ときのこの塩だれ炒め												
											じゃこおろし												
	アレルギー		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		アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分								
		Ⓔ	490 kcal	たんぱ 14.9 g	脂 27.5 g		Ⓔ	362 kcal	たんぱ 12.7 g	脂 24.8 g		Ⓔ	385 kcal	たんぱ 18.5 g	脂 15.5 g		Ⓔ	519 kcal	たんぱ 18.2 g	脂 35.4 g			
	炭	45.0 g	塩 3.5 g			炭	22.0 g	塩 1.7 g			炭	43.6 g	塩 3.6 g			炭	34.4 g	塩 2.8 g					
12/16 火		白身魚とエリンギの和風仕立て			ユーリンチー			バジルチキン			豚の豆乳仕立て												
		じゃがいもの麻婆ソースがけ			野菜の彩りしんじょう煮			アサリとキャベツの酢みそ和え			もやしと玉子のカニカマあんかけ												
		卵の花			ごぼうのおかか煮			ほうれん草の玉子炒め			れんこんとちくわのバター風味炒め												
		マカロニサラダ			ブロッコリーとハムのシーザーサラダ			ちくわのレモンマヨ和え			里芋の味噌がけ												
		チンゲン菜と人参のお浸し						こんにゃくと大根菜の胡麻和え			椎茸と高野豆腐の煮物												
		きゅうりとカニカマの酢の物									人参ナムル												
											チンゲン菜の煮浸し												
											いんげんのごま和え												
	アレルギー		かに、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		かに、小麦、卵、乳成分								
		Ⓔ	462 kcal	たんぱ 13.9 g	脂 24.8 g		Ⓔ	472 kcal	たんぱ 22.5 g	脂 28.5 g		Ⓔ	412 kcal	たんぱ 17.4 g	脂 26.5 g		Ⓔ	498 kcal	たんぱ 11.4 g	脂 33.1 g			
	炭	44.8 g	塩 3.4 g			炭	31.3 g	塩 3.5 g			炭	25.4 g	塩 3.2 g			炭	35.3 g	塩 3.6 g					
12/17 水		おでん			さばのみぞれあん			サバの味噌煮			アジのみそ風味焼き												
		アサリのニラ玉炒め			魚肉ソーセージの炒め物			牛肉コロッケ			ジャージャー麺風												
		麻婆春雨			しろ菜の煮びたし			野菜のゆず風味煮			白菜とあげの煮浸し												
		ナスの青じそ和え			れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え			枝豆とコーンのツナマヨサラダ			キャベツときのこの塩麴炒め												
		キャベツのごまマヨネーズ和え						あげと昆布の煮物			カリフラワーのたらこサラダ												
		白菜ときくらげのさっぱり和え									切干大根の煮物												
											しゅうまいのだしあんかけ												
											黒豆												
	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・乳成分		アレルギー		えび、かに、小麦、卵、乳成分								
		Ⓔ	466 kcal	たんぱ 13.6 g	脂 31.7 g		Ⓔ	396 kcal	たんぱ 20.8 g	脂 28.6 g		Ⓔ	382 kcal	たんぱ 19.4 g	脂 21.5 g		Ⓔ	460 kcal	たんぱ 19.1 g	脂 23.8 g			
	炭	26.5 g	塩 3.7 g			炭	17.3 g	塩 2.3 g			炭	31.6 g	塩 2.2 g			炭	38.0 g	塩 3.5 g					
12/18 木		サワラの塩麴焼き			豆腐ハンバーグ照り焼きソース			牛肉柳川風			牛皿風												
		紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物			鶏と野菜の中華炒め			玉子の中華風カニカマあんかけ			春巻き												
		和風スパゲティ			つきこんにゃくのたらこ煮			春雨の甘酢炒め			小松菜のごま和え												
		サツマイモのレモン煮			ツナコーンサラダ			大根のからし和え			ブロッコリーのみそマヨネーズがけ												
		玉ねぎとツナの中華和え						のり塩ポテト			里芋とベーコンの炒め物												
		うぐいす豆									きゅうりと大根のしそ和え												
											ピーマンのじゃこ炒め												
											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		小麦、卵、乳成分								
		Ⓔ	416 kcal	たんぱ 18.7 g	脂 25.3 g		Ⓔ	403 kcal	たんぱ 17.3 g	脂 20.7 g		Ⓔ	334 kcal	たんぱ 16.1 g	脂 15.6 g		Ⓔ	461 kcal	たんぱ 11.5 g	脂 28.7 g			
	炭	28.7 g	塩 1.6 g			炭	36.8 g	塩 3.0 g			炭	31.1 g	塩 3.1 g			炭	36.1 g	塩 3.0 g					
12/19 金		クリームシチュー			豚肉の焼肉風			エビチリ			海鮮と野菜の玉子とじ（アサリ）												
		エビとチンゲン菜の炒め物			かぼちゃコロッケ			蒸し鶏とオクラの梅和え			厚あげのそぼろあん												
		高野豆腐の玉子とじ			ほうれん草とえのきのおひたし			白菜とあげの煮物			ごぼうとこんにゃくの甘辛煮												
		ふろふき大根			マカロニサラダ			じゃがいものゆずマヨサラダ			和風ポテトサラダ												
		れんこんのごま煮						わかめと椎茸の佃煮			ナスのトマトソースがけ												
		キャベツの梅マヨネーズ和え									ちくわとわかめのキムチ風味												
											きのこの生姜和え												
											もずくの酢の物												
	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・エビ		アレルギー		かに、小麦、卵、乳成分								
		Ⓔ	409 kcal	たんぱ 15.2 g	脂 17.5 g		Ⓔ	447 kcal	たんぱ 13.8 g	脂 25.3 g		Ⓔ	327 kcal	たんぱ 15.7 g	脂 15.7 g		Ⓔ	509 kcal	たんぱ 13.0 g	脂 34.7 g			
	炭	39.9 g	塩 3.1 g			炭	41.2 g	塩 3.2 g			炭	32.6 g	塩 2.5 g			炭	32.1 g	塩 3.8 g					
週平均					Ⓔ	449 kcal	塩 3.1 g			Ⓔ	416 kcal	塩 2.7 g			Ⓔ	368 kcal	塩 2.9 g			Ⓔ	489 kcal	塩 3.3 g	

ちょっとひとこと	
【お弁当】てりたまハンバーグは、甘辛く味付けしました。【やわらか】アジの南蛮は、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ください。【カロリーサポート】幅広い世代の方に人気の天ぷらです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】酢鶏は、唐揚げに甘酢あんをかけました。【あじわい】ごぼうの胡麻酢漬は、新メニューです。組合員様の「ごぼうメニューを増やして欲しい」というお声から開発されました！	
【お弁当】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、沢山の野菜を使用しております。【おかず小】くわいの中華炒めは、季節限定メニューです。くわいのシャキシャキとした食感が特徴的な一品です。【おかず】白身魚とエリンギの和風仕立ては、だしのきいたあんをかけました。【あじわい】アサリとキャベツの酢みそ和えは、隠し味に「からし」を使用しておりますっきりとした味わいです。【いろどり】豚の豆乳仕立ては、豆乳を使用した季節限定メニューです。	
【お弁当】大根と鶏の甘辛煮は、甘辛く煮た味付けがごはんによく合います。【おかず小】揚げ鶏の照りマヨソースがけは、新メニューで、ご飯が進む一品です。揚げ鶏によく絡めてお召し上がりください。【おかず】おでん（ウィンナー・さつまあげ・厚あげ・こんにゃく・大根）は、だしをきかせた季節限定メニューです。【食べごたえ】脂ののったさばを大根たっぷりのおろしあんでさっぱりとお召し上がり下さい。	
【お弁当】エビのマヨネーズソース添えは、酸味の効いたソースがエビとよく合います。【カロリーサポート】鶏のから揚げにマーボーソースを合わせました。野菜にもソースを絡めてお召し上がり下さい。【おかず】サワラの塩麴焼きは、塩麴に漬け込みじっくり焼き上げました。【あじわい】牛肉柳川風は、主にごぼうや牛肉を使った煮込み料理のことで、ごぼうの香りと味わいが引き立つ一品です。【いろどり】牛皿風は、人気メニューです。	
【やわらか】イワシの生姜煮は、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ください。【カロリーサポート】かに風味のクリーミーコロッケは、とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。【おかず】クリームシチューは、季節限定メニューです。【食べごたえ】焼肉のたれで味付けした豚肉を、たっぷりの野菜と一緒に盛り付けました。【いろどり】海鮮と野菜の玉子とじ（アサリ）は、おすすめメニューです。	

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。