



5

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]	カリー+サンドコース [600円] [返却不要容器]	①サラダ[130円] [返却不要容器]
評価	献立名			評価	献立名	評価	献立名	
12/ 22 月	ブリ大根	※「お弁当(大)コース」は、「お弁当(大)コース」の量が50gとなります。 お弁当(大)コースの量が50gとなります。	評価 アレルゲン 工 453 kcal 炭 71.7 g	八宝菜	デミグラスハンバーグ	鶏のくわ焼き	ドレッシングはついていません	①グリーンサラダ
	コーンコロッケ			お麩の玉子とじ	大根の塩煮	かぼちゃと椎茸の煮物		
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ			かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	カレー風味のかぼちゃサラダ	いんげんと玉子の炒め物		
	炊き合わせ(南瓜・椎茸)			大根の旨煮	白菜とツナの煮物	くわいと枝豆のサラダ		
	ご飯							
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分							
	工 453 kcal 炭 71.7 g			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 卵・乳成分・小麦		
	た 13.4 g 塩 1.2 g			工 248 kcal 炭 15.5 g	工 270 kcal 炭 23.0 g	工 307 kcal 炭 19.8 g		
	脂 11.6 g			た 12.1 g 塩 2.1 g	た 11.1 g 塩 2.1 g	た 16.4 g 塩 2.4 g		
12/ 23 火	牛とさつまいもあげ	評価 アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分	小麦・卵・エビ	鶏の塩麹焼	サワラの照り焼	ホキのごまわさびソース	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)	
	もやしと玉子のカニカマあんかけ			ごぼうの胡麻酢漬	春雨と野菜の中華炒め	牛肉入りチャプチャプ風炒め		
	カリフラワーの柚子胡椒マリネ			ポテトサラダ	えのきとわかめの中華風酢の物	ブロッコリーのおかか和え		
	こんにゃくのどて煮風			切干大根と煮干しエビの煮物	小松菜のお浸し	玉葱入りコールスローサラダ		
	ご飯							
	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分							
	工 488 kcal 炭 77.2 g			た 11.0 g 塩 1.9 g	アレルゲン 小麦	アレルゲン 卵・乳成分・小麦		
	脂 14.6 g			工 218 kcal 炭 12.6 g	工 209 kcal 炭 19.2 g	工 230 kcal 炭 15.0 g		
	た 20.0 g 塩 0.0 g			た 13.9 g 塩 1.1 g	た 13.1 g 塩 2.0 g	た 14.5 g 塩 2.2 g		
	脂 20.0 g 塩 0.0 g							
12/ 24 水	サワラの南部焼き	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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アカウオのクリーミーソース	チキンステーキ	豚すき煮	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)	
	煮野菜のそぼろあんかけ			カレーコロッケ	ほうれん草とハムの炒め物	エビナゲット		
	白菜ときくらげのさっぱり和え			キャロットラペ	じゃがいものサラダ	星型しんじょう		
	和風スパゲティ			椎茸のレモンソテー	大豆のトマト煮	さつま芋とレーズンのサラダ		
	ご飯							
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分							
	工 478 kcal 炭 68.7 g			た 19.4 g 塩 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アレルゲン 卵・乳成分・小麦・えび		
	脂 13.7 g			工 296 kcal 炭 24.5 g	工 324 kcal 炭 20.3 g	工 291 kcal 炭 20.9 g		
	た 20.0 g 塩 0.0 g			た 13.8 g 塩 1.9 g	た 15.9 g 塩 1.7 g	た 11.5 g 塩 1.1 g		
	脂 20.0 g 塩 0.0 g							
12/ 25 木	鶏の照り焼き	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分	小麦・エビ	肉じゃが	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ)	ほっけの香草焼き	①グリーンサラダ	
	鶏のスモーク ポテトサラダ添え			炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	白菜とあげの煮物	じゃがバター風コロッケ		
	キャベツとカニカマの豆乳サラダ			うずら豆	うずら豆	小松菜としらすのおひたし		
	鮭とほうれん草のバター風味炒め			白菜とえのきの煮物	里芋スライス煮	人参と蒸し鶏のサラダ		
	野菜ピラフ							
	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分							
	工 567 kcal 炭 63.5 g			た 25.5 g 塩 2.9 g	アレルゲン 小麦・卵・エビ・カニ	アレルゲン 卵・乳成分・小麦		
	脂 23.1 g			工 195 kcal 炭 26.1 g	工 270 kcal 炭 31.3 g	工 237 kcal 炭 16.8 g		
	た 26.1 g 塩 1.8 g			た 7.4 g 塩 1.8 g	た 12.4 g 塩 1.9 g	た 12.6 g 塩 1.4 g		
	脂 0.2g							
12/ 26 金	ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)	アレルゲン えび,小麦,卵,乳成分	小麦・卵	アジの南蛮	豚肉と小松菜の煮物	味噌チキンカツ	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)	
	玉子と野菜の炒め物			スパサラ	玉子焼・人参の胡麻みそ炒め	お魚厚揚げの煮物		
	パンプキンサラダ			大根と紫キャベツのさっぱり漬	大根の赤しそふりかけ和え	つきこんにゃくのたらこ煮		
	ひじき煮			ひじき煮	玉ねぎとひじきの炒め物	ピーマンの昆布和え		
	ご飯							
	アレルゲン えび,小麦,卵,乳成分							
	工 558 kcal 炭 74.2 g			た 15.2 g 塩 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン 卵・乳成分・小麦		
	脂 21.4 g			工 288 kcal 炭 20.9 g	工 264 kcal 炭 15.3 g	工 235 kcal 炭 24.8 g		
	た 20.9 g 塩 1.4 g			た 10.9 g 塩 1.4 g	た 15.0 g 塩 2.1 g	た 9.3 g 塩 2.1 g		
	脂 10.9 g							
週平均	工 509 kcal 炭 71.7 g			工 249 kcal 塩 1.7 g	工 267 kcal 塩 2.0 g	工 260 kcal 塩 1.8 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	曜日別に、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	あまりおいしい
	1	おいしくない

栄養表示の見方	①都合に だくこと ②栄養成 り、1 異が生 としてこ
エネルギー	①
たんぱく質	①
脂質	②
炭水化物	②
塩分	②

○献立を変更させていた
があります。

は献立作成時の計算値で
才・調理状況により差
る場合があるので、目安
考え方ください。

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
変わることあります。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。

- ドライアイスでのやけどにご注意ください。
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/ 22 月	天ぷら（エビ・かき揚げ・カニカマ）	ロースカツのトマトソース	ポークチャップ	クリームシチュー				【お弁当】冬至に合わせて南瓜煮を企画しました。【おかず小】八宝菜は、温かいご飯にのせて食べるのもおすすめです。【カリーサホート】鶏のくわ焼きは、甘辛い味付けがご飯に良く合います。冬至メニューとしてかぼちゃの煮物を入れました。【おかず】【いろどり】冬至に合わせてかぼちゃの和風煮を企画しました。【食べごたえ】柔らかいロースカツに、トマトソースをかけました。冬至メニューとしてかぼちゃの煮物を入れました。	
	照り焼き肉団子	ブロッコリーとエビの炒め物	カニのふわふわ豆腐	エビのニラ玉炒め				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。 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) 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。	
	人参しりしり	かぼちゃの煮物	小松菜とあげの煮物	卵の花					
	バジルカルボナーラサラダ	千切りポテトサラダ	かぼちゃサラダ	大根とちくわの煮物					
	かぼちゃの和風煮		椎茸のレモンソテー	かぼちゃの和風煮					
	カリフラワーの柚子胡椒マリネ			ごぼうのナムル					
				いんげんのツナ和え					
				コーヒー甘煮豆					
	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分	卵・乳成分・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・カニ	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分					
	(工) 496 kcal 炭 42.2 g	(工) 13.8 g 塩 3.4 g	(工) 432 kcal 炭 43.6 g	(工) 15.4 g 塩 2.3 g	(工) 382 kcal 炭 23.3 g	(工) 15.4 g 塩 2.8 g	(工) 483 kcal 炭 42.7 g	(工) 15.7 g 塩 3.0 g	(工) 25.8 g 炭 25.9 g
12/ 23 火	牛のオイスターソース炒め	かれいの甘酢あんかけ	イワシフライ	タチウオの煮付け				【カリーサホート】下味をつけて焼き上げたホキに、ごまと程よい辛さの効いたわさびを合わせた、特製ソースをかけました。【おかず】牛のオイスターソース炒めは、キャベツ・玉葱等を使用した具沢山メニューです。【食べごたえ】かれいを油で揚げ、ほどよい酸味の甘酢あんをかけました。【あじわい】イワシフライは、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。【いろどり】タチウオの煮付けは、醤油ベースに味付けしました。	
	しゅうまいのカニカマあんかけ	豚肉の照りたま炒め	蒸し鶏とごぼうのサラダ	ポークビーンズ					
	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	ナスの中華だれ	豆腐のかき玉あんかけ	小松菜とさつま揚げの煮浸し					
	五目豆煮	玉葱入りコールスローサラダ	うずら豆	切干大根と昆布の酢の物					
	小松菜の卵の花和え		チンゲン菜と切干大根の煮物	エリンギともやしのバター醤油風味炒め					
	白菜の酢の物			ピーマンとかまぼこの炒め物					
				中華わかめサラダ					
				オクラとえのき茸の和え物					
	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分	卵・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・カニ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分					
	(工) 435 kcal 炭 37.8 g	(工) 11.8 g 塩 2.9 g	(工) 450 kcal 炭 25.7 g	(工) 17.4 g 塩 2.0 g	(工) 513 kcal 炭 39.1 g	(工) 17.0 g 塩 2.3 g	(工) 487 kcal 炭 38.0 g	(工) 16.0 g 塩 3.4 g	(工) 30.8 g 炭 28.4 g
12/ 24 水	白身魚のマスタードソース	チーズタッカルビ	ハンバーグ（クリームソース）	みぞれ鍋風（豚）				【お弁当】サワラの南部焼きは、すりごまをつけて焼き上げたメニューです。【やわらか】チキンステーキは、チキンにレモン風味のマリネをのせたクリスマスをを感じられる一品です。【カリーサホート】【食べごたえ】クリスマスマニューレとして星型のしんじょう煮を入れました。【おかず】クリスマスマニューレを企画しました。【いろどり】みぞれ鍋風は、レンジで温めるとゼラチンが溶ける仕様です。	
	鴨のスマーカポテトサラダ添え	絹ごし揚げ煮（お好み風）	エビとキャベツの中華炒め	アサリとチンゲン菜の炒め物					
	ペペロンチーノ風	星型しんじょう	ワインナーと玉ねぎの塩炒め	ミートスペゲティ					
	プロッコリーのマリネ	カリフラワーと玉子のサラダ	キャロットラペ	野菜とツナの炒め物					
	肉味噌ナムル		ロールケーキ	ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ					
	春雨の梅和え			つきこんにやくのたらこ煮					
				ナスの生姜醤油和え					
				長芋の梅和え					
	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	卵・乳成分・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分					
	(工) 437 kcal 炭 38.1 g	(工) 14.3 g 塩 2.6 g	(工) 439 kcal 炭 11.9 g	(工) 25.9 g 塩 1.9 g	(工) 418 kcal 炭 32.2 g	(工) 15.4 g 塩 3.1 g	(工) 547 kcal 炭 33.7 g	(工) 17.7 g 塩 3.5 g	(工) 31.8 g 炭 35.1 g
12/ 25 木	とんかつ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	サケの塩焼	エビフライのガーリックソース添え				【お弁当】【いろどり】クリスマスマニューレを企画しました。【やわらか】里芋スライス煮は、やわらかい食感で出汁の味がよくしみています。【カリーサホート】脂ののったほっけを風味豊かな香草焼きにしました。【おかず】とんかつは別添のソースをかけてお召し上がり下さい。【食べごたえ】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。【あじわい】サケの塩焼は、人気メニューです。身がしっとりとしており、ほどよい塩味がご飯によく合います。	
	カニ玉風オムレツ	揚げ餃子	白菜と鶏団子の煮物	鴨のスマーカポテトサラダ添え					
	かぶのそぼろあんかけ	ピーマンと蒸し鶏の和え物	マカロニサラダ	高野豆腐の玉子とじ					
	人参とさつま揚げの金平	小松菜としらすのおひたし	大根と紫キャベツのさっぱり漬	れんこんサラダ					
	もやしのマヨネーズ和え		玉ねぎとちくわの青じそ炒め	さつまいものいとこ煮風					
	もずくの酢の物			春雨の酢の物					
				蒸し鶏といんげんのマスタード和え					
				えのき茸と小松菜のお浸し					
	アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分	小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分					
	(工) 429 kcal 炭 38.0 g	(工) 10.8 g 塩 2.9 g	(工) 358 kcal 炭 22.2 g	(工) 19.1 g 塩 2.5 g	(工) 383 kcal 炭 27.2 g	(工) 15.9 g 塩 3.0 g	(工) 492 kcal 炭 59.0 g	(工) 13.6 g 塩 2.2 g	(工) 23.5 g 炭 16.3 g
12/ 26 金	アジのみぞ風味焼き	牛肉のストロガノフ風	マーポー豆腐	トリたまハンバーグ				【お弁当】ミックスフライは、別添のタルタルソースをつけてお召し上がりください。【おかず小】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。【やわらか】玉子焼は、自社で手作りしており、甘めの味付けになっています。【おかず】アジのみぞ風味焼きは、味噌の風味が良いメニューです。【食べごたえ】牛肉のストロガノフ風は、ロシアやウクライナの郷土料理を再現しました。	
	麻婆豆腐	ささみカツ	アサリと大根の生姜煮	エビ餃子・しゅうまい					
	ごぼうの甘辛炒め	大豆とソイミートのケチャップ炒め	もやしチャンプルー	キャベツのたらこバター風味炒め					
	バジルポテトサラダ	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え	じゃがいものサラダ	ナスの田楽					
	ナスのトマトソースがけ		ひじきの佃煮	しそポテトサラダ					
	切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え			糸こんにやくのおかか炒め					
				ほうれん草と人参のごま和え					
				オクラとカニカマの酢の物					
	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・乳成分	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分					
	(工) 456 kcal 炭 34.2 g	(工) 18.7 g 塩 3.0 g	(工) 400 kcal 炭 27.8 g	(工) 17.1 g 塩 1.8 g	(工) 378 kcal 炭 29.1 g	(工) 16.3 g 塩 2.9 g	(工) 460 kcal 炭 39.9 g	(工) 12.6 g 塩 4.1 g	(工) 23.9 g 炭 28.1 g
週平均	(工) 451 kcal 炭 3.0 g	(工) 416 kcal 塩 2.1 g	(工) 415 kcal 塩 2.8 g	(工) 494 kcal 塩 3.2 g					

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)
- 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。

★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。

