



52

## コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いづみ市民生協 0120-056-777  
 ・12月22日(月)～12月28日(日) 9時～20時  
 ・12月29日(月)～12月30日(火) 9時～20時  
 ・12月31日(水) 9時～18時

〈年末年始の営業時間〉  
 ・1月1日(木)～1月4日(日)は休業します。  
 ・1月5日(月)～1月6日(火) 9時～18時  
 ・1月7日(水)より、通常営業(月～土/9時～20時)

★ 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]		カロリーサポートコース [600円]	
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	①サラダ[130円] [返却不要容器]
12/29 月	豚のチンジャオロース風 しゅうまいのカニカマあんかけ 紫キャベツとひじきのサラダ 人参しりしり ご飯 アレルゲン:えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー:523 kcal たんぱく質:14.5 g 脂質:19.9 g 炭水化物:70.8 g 塩分:2.8 g	豚のチンジャオロース風 しゅうまいのカニカマあんかけ 紫キャベツとひじきのサラダ 人参しりしり ご飯 アレルゲン:えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー:523 kcal たんぱく質:14.5 g 脂質:19.9 g 炭水化物:70.8 g 塩分:2.8 g	豚しゃぶ 春雨の甘酢炒め うぐいす豆 こんにゃくと大根葉の胡麻和え アレルゲン:小麦・卵・乳成分 エネルギー:272 kcal たんぱく質:10.5 g 脂質:17.9 g 炭水化物:16.2 g 塩分:1.2 g	豚しゃぶ 春雨の甘酢炒め うぐいす豆 こんにゃくと大根葉の胡麻和え アレルゲン:小麦・卵・乳成分 エネルギー:272 kcal たんぱく質:10.5 g 脂質:17.9 g 炭水化物:16.2 g 塩分:1.2 g	タラの照り焼 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 せんまい漬 かぼちゃの和え物 アレルゲン:小麦・卵・乳成分 エネルギー:163 kcal たんぱく質:13.3 g 脂質:3.8 g 炭水化物:19.7 g 塩分:1.8 g	タラの照り焼 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 せんまい漬 かぼちゃの和え物 アレルゲン:小麦・卵・乳成分 エネルギー:163 kcal たんぱく質:13.3 g 脂質:3.8 g 炭水化物:19.7 g 塩分:1.8 g	あじのメンチカツ 豚肉と野菜のごま味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え アレルゲン:卵・小麦 エネルギー:286 kcal たんぱく質:11.1 g 脂質:18.7 g 炭水化物:18.2 g 塩分:1.4 g	あじのメンチカツ 豚肉と野菜のごま味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え アレルゲン:卵・小麦 エネルギー:286 kcal たんぱく質:11.1 g 脂質:18.7 g 炭水化物:18.2 g 塩分:1.4 g
12/30 火	おでん 蒸し鶏の和風ソース カリフラワーのたらこサラダ 麻婆春雨 ご飯(かつお) アレルゲン:小麦、卵、乳成分 エネルギー:464 kcal たんぱく質:14.7 g 脂質:13.5 g 炭水化物:68.4 g 塩分:2.4 g	おでん 蒸し鶏の和風ソース カリフラワーのたらこサラダ 麻婆春雨 ご飯(かつお) アレルゲン:小麦、卵、乳成分 エネルギー:464 kcal たんぱく質:14.7 g 脂質:13.5 g 炭水化物:68.4 g 塩分:2.4 g	エビチリ 炒り豆腐 大根の赤しそふりかけ和え チンゲン菜のお浸し アレルゲン:小麦・卵・エビ エネルギー:260 kcal たんぱく質:11.4 g 脂質:13.8 g 炭水化物:22.6 g 塩分:1.9 g	エビチリ 炒り豆腐 大根の赤しそふりかけ和え チンゲン菜のお浸し アレルゲン:小麦・卵・エビ エネルギー:260 kcal たんぱく質:11.4 g 脂質:13.8 g 炭水化物:22.6 g 塩分:1.9 g	豚肉と大根の塩麹煮 小松菜とあげの玉子とじ 昆布豆 じゃがいものトマトソース煮 アレルゲン:卵・小麦・かに エネルギー:204 kcal たんぱく質:12.2 g 脂質:11.6 g 炭水化物:11.6 g 塩分:0.9 g	豚肉と大根の塩麹煮 小松菜とあげの玉子とじ 昆布豆 じゃがいものトマトソース煮 アレルゲン:卵・小麦・かに エネルギー:204 kcal たんぱく質:12.2 g 脂質:11.6 g 炭水化物:11.6 g 塩分:0.9 g	チンジャオロース かに入りしんじょう煮 人参の真砂和え 酢れんこん アレルゲン:卵・小麦・かに エネルギー:258 kcal たんぱく質:9.2 g 脂質:14.7 g 炭水化物:21.9 g 塩分:1.7 g	チンジャオロース かに入りしんじょう煮 人参の真砂和え 酢れんこん アレルゲン:卵・小麦・かに エネルギー:258 kcal たんぱく質:9.2 g 脂質:14.7 g 炭水化物:21.9 g 塩分:1.7 g
12/31 水	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							
1/1 木								
1/2 金								
週平均	エネルギー:494 kcal たんぱく質:2.6 g		エネルギー:266 kcal たんぱく質:1.6 g		エネルギー:184 kcal たんぱく質:1.4 g		エネルギー:272 kcal たんぱく質:1.6 g	

12月31日(水)から  
1月6日(火)は、お休みです。

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 火 休み 水 おかず1食 木 休み 金 あじわい3食	
②曜日別に、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、翌週水曜日までにご提出をお願いいたします。	評価 内容
5 おいしい	エネルギー
4 まあおいしい	たんぱく質
3 ふつう	脂質
2 あまりおいしくない	炭水化物
1 おいしくない	塩分

栄養表示の見方	
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

## 献立について

- ①都合により献立を変更させていたことがあります。
- 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るので、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。

## 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。

1月2日(金)の  
冷凍おかず  
セットは  
お休みです。

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/ 29 月	鶏と白菜のクリームソース	鶏肉の柚子胡椒焼き	エビカツ	エビのチリソース添え	【おかず小】こんにゃくと大根菜の胡麻和えは、すり胡麻を使用しており、胡麻の香ばしい風味が感じられる一品です。【やわらか】せんまい漬は、自社で一から製造しており、さっぱりと食べられる一品です。【おかず】鶏と白菜のクリームソースは、季節限定メニューです。【食べごたえ】柚子胡椒の風味と辛味が鶏肉の旨味を引き立てます。									
	アサリとニラの中華炒め	ナスとさつま揚げの味噌炒め	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	照り焼き鶏つくね	【やわらか】せんまい漬は、自社で一から製造しており、さっぱりと食べられる一品です。【おかず】鶏と白菜のクリームソースは、季節限定メニューです。【食べごたえ】柚子胡椒の風味と辛味が鶏肉の旨味を引き立てます。									
	ミートスパゲティ	小松菜と油揚げの煮物	ほうれん草のトマトクリームパスタ	和風スパゲティ	【あじわい】ほうれん草のトマトクリームパスタは、クリーミーでコクのあるソースが冬にぴったりの味わいです。									
	タラモサラダ	いんげんのおかかマヨ和え	黒豆	人参ともやしの炒め物	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	キャベツの甘酢漬け	大根のあっさり煮	ひじきとベーコンの炒め物	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。										
	蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え		いんげんのマヨネーズサラダ	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。										
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・小麦	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	えび,小麦,卵,乳成分	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	工 487 kcal 塩 24.8 g 脂 32.7 g 炭 22.9 g	工 429 kcal 塩 22.3 g 脂 28.2 g 炭 21.6 g	工 522 kcal 塩 14.8 g 脂 34.9 g 炭 38.1 g	工 508 kcal 塩 13.9 g 脂 24.0 g 炭 51.9 g	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	アレルゲン 乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	工 458 kcal 塩 17.9 g 脂 30.4 g 炭 22.0 g	工 479 kcal 塩 15.1 g 脂 29.8 g 炭 37.5 g	工 392 kcal 塩 26.7 g 脂 21.8 g 炭 21.3 g	工 528 kcal 塩 24.9 g 脂 37.3 g 炭 26.0 g	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
12/ 30 火	ブリの照り焼き	かじきのメンチカツ(ソース付)	鶏のみぞだれがけ	鶏のハニーマスター	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	鶏ミンチの豆乳味噌炒め	鶏と大根の中華うま煮	ぎせい豆腐	アサリと野菜の甘酢炒め	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	きんぴらごぼう	ポテトと豆のケチャップ和え	紅生姜香る野菜の玉子とじ	玉子と野菜の中華炒め	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	わかめと玉ねぎの和え物	酢れんこん	大根の赤しそふりかけ和え	白菜と竹輪のおかか和え	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	炊き合わせ(大根・がんも)		ちくわとこんにゃくの炒め物	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	コーン春雨サラダ			切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	アレルゲン 乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	工 458 kcal 塩 17.9 g 脂 30.4 g 炭 22.0 g	工 479 kcal 塩 15.1 g 脂 29.8 g 炭 37.5 g	工 392 kcal 塩 26.7 g 脂 21.8 g 炭 21.3 g	工 528 kcal 塩 24.9 g 脂 37.3 g 炭 26.0 g	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	アレルゲン 乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
	工 458 kcal 塩 17.9 g 脂 30.4 g 炭 22.0 g	工 479 kcal 塩 15.1 g 脂 29.8 g 炭 37.5 g	工 392 kcal 塩 26.7 g 脂 21.8 g 炭 21.3 g	工 528 kcal 塩 24.9 g 脂 37.3 g 炭 26.0 g	【お弁当】おでん(ウインナー・厚あげ・こんにゃく・大根)は、だしの風味をきかせた季節限定メニューです。【カロリーサポート】中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスタークリーミーの旨味が食欲をそります。【おかず】ブリの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く仕立てました。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。【あじわい】鶏のみぞだれがけは、鶏肉に甘めのみぞだれをかけています。									
12/ 31 水	『コープの夕食宅配』をご利用いただき、誠にありがとうございます。													
	今後も、みなさまのお役に立てる『コープの夕食宅配』をめざしてまいります。													
	来年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。													
														
	週平均	工 473 kcal 塩 2.0 g	工 454 kcal 塩 1.9 g	工 457 kcal 塩 2.7 g	工 518 kcal 塩 3.8 g									

## 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、取り出しへんじしてください。(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。

