



52


コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いずみ市民生協 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 [640円] | おかず(小)コース [550円] | | やわらかコース [600円] | | かり-サ-トコース [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 | 評価 | 献立名 | ドレッシングはついていません | |
| 12/29月 | 豚のチンジャオロース風 | ※お弁当大コースは、ごはんの量は200gとなります。 「お弁当大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。 | 豚しゃぶ | タラの照り焼 | あじのメンチカツ | ①グリーンサラダ | | | | |
| | しゅうまいのカニカマあんかけ | | 春雨の甘酢炒め | 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 | 豚肉と野菜のごま味噌炒め | | | | | |
| | 紫キャベツとひじきのサラダ | | うぐいす豆 | せんまい漬 | 小松菜と油揚げの煮物 | | | | | |
| | 人参しりしり | | こんにゃくと大根菜の胡麻和え | かぼちゃの和え物 | いんげんのおかかマヨ和え | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | | | |
| アレルギー | えび、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・乳成分 | アレルギー | 卵・小麦 | | |
| | Ⓔ 523 kcal た 14.5 g 脂 19.9 g | | Ⓔ 272 kcal た 10.5 g 脂 17.9 g | Ⓔ 163 kcal た 13.3 g 脂 3.8 g | Ⓔ 286 kcal た 11.1 g 脂 18.7 g | | | | | |
| | 炭 70.8 g 塩 2.8 g | | 炭 16.2 g 塩 1.2 g | 炭 19.7 g 塩 1.8 g | 炭 18.2 g 塩 1.4 g | | | | | |
| 12/30火 | おでん | | エビチリ | 豚肉と大根の塩麹煮 | チンジャオロース | ①ミックスサラダ(ツナ&コーン) | | | | |
| | 蒸し鶏の和風ソース | | 炒り豆腐 | 小松菜とあげの玉子とじ | かに入りしんじょう煮 | | | | | |
| | カリフラワーのたらこサラダ | | 大根の赤しそふりかけ和え | 昆布豆 | 人参の真砂和え | | | | | |
| | 麻婆春雨 | | チンゲン菜のお浸し | じゃがいものトマトソース煮 | 酢れんこん | | | | | |
| | ご飯(かつお) | | | | | | | | | |
| アレルギー | 小麦、卵、乳成分 | | アレルギー | 小麦・卵・エビ | アレルギー | 小麦・卵・エビ | アレルギー | 卵・小麦・かに | | |
| | Ⓔ 464 kcal た 14.7 g 脂 13.5 g | | Ⓔ 260 kcal た 11.4 g 脂 13.8 g | Ⓔ 204 kcal た 12.2 g 脂 11.6 g | Ⓔ 258 kcal た 9.2 g 脂 14.7 g | | | | | |
| | 炭 68.4 g 塩 2.4 g | | 炭 22.6 g 塩 1.9 g | 炭 11.6 g 塩 0.9 g | 炭 21.9 g 塩 1.7 g | | | | | |
| 12/31水 |  | | <div>ごはん50g分の栄養成分</div> <div>エネルギー 84kcal</div> <div>たんぱく質 1.3g</div> <div>脂質 0.2g</div> <div>炭水化物 18.6g</div> | | | | | | | |
| 1/1木 | | | | | | | | | | |
| 1/2金 | | | | | | | | | | |
| 週平均 | Ⓔ 494 kcal 塩 2.6 g | | Ⓔ 266 kcal 塩 1.6 g | Ⓔ 184 kcal 塩 1.4 g | Ⓔ 272 kcal 塩 1.6 g | | | | | |

12月31日(水) から
1月6日(火) は、お休みです。

1月2日(金)の
冷凍おかず
セットは
お休みです。

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アレルギーは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。
④アレルギー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。

| | | 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。【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。 | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | さつまいもの煮物 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | おろしえのき茸 | | | | |
| | | | 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・エビ・カニ | | | アレルギー えび・小麦・卵・乳成分 | | | | |
| | | | Ⓔ 487 kcal | たん 24.8 g | 脂 32.7 g | Ⓔ 429 kcal | たん 22.3 g | 脂 28.2 g | Ⓔ 522 kcal | たん 14.8 g | 脂 34.9 g | Ⓔ 508 kcal | たん 13.9 g | | | |
| | 炭 22.9 g | 塩 1.8 g | | 炭 21.6 g | 塩 1.8 g | | 炭 38.1 g | 塩 2.0 g | | 炭 51.9 g | 塩 3.7 g | | | | | |
| 12/30 | 火 | | ブリの照り焼き | | | かじきのメンチカツ（ソース付） | | | 鶏のみそだれがけ | | | 鶏のハニーマスタード | | 【お弁当】おでん（ウィンナー・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。オイスターソースの旨味が食欲をそそります。【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】鶏のみそだれがけは、鶏肉に甘めのみそ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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | コーン春雨サラダ | | | | | | | | | 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え | | | | |
| | | | | | | | | | | | | キャベツとカニカマの豆乳サラダ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | かぶのそぼろあんかけ | | | | |
| | | | アレルギー 小麦・卵・乳成分 | | | アレルギー 乳成分・小麦 | | | 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 | | | | |
| | | | Ⓔ 458 kcal | たん 17.9 g | 脂 30.4 g | Ⓔ 479 kcal | たん 15.1 g | 脂 29.8 g | Ⓔ 392 kcal | たん 26.7 g | 脂 21.8 g | Ⓔ 528 kcal | たん 24.9 g | | | |
| | 炭 22.0 g | 塩 2.1 g | | 炭 37.5 g | 塩 2.0 g | | 炭 21.3 g | 塩 3.3 g | | 炭 26.0 g | 塩 3.9 g | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | 木 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/2 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 週平均 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ⓔ 473 kcal | 塩 2.0 g | | Ⓔ 454 kcal | 塩 1.9 g | | Ⓔ 457 kcal | 塩 2.7 g | | Ⓔ 518 kcal | 塩 3.8 g | | | | |