



No.

1

# 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 〈年末年始の営業時間〉  
12月29日(月)～12月30日(火) 9時～20時 12月31日(水) 9時～18時  
・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]		カリーーサポートコース [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		
1/ 5 月		※「お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとあります。お弁当(大)コースの量も同じです。」 「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。」								
1/ 6 火									1月5日(月)6日(火)は、お休みさせていただきます。	
1/ 7 水	カレイの甘酢あんかけ 切干大根のそぼろ炒め 枝豆ポテトサラダ 卵の花とひじきの和え物 ご飯 アレルゲン 小麦,卵,乳成分								①ミックスサラダ(ポテト&コーン) 	
1/ 8 木	牛とコーンの醤油だれがけ はもしんじょう バジルカルボナーラサラダ 小松菜と揚げの煮浸し 野沢菜ちりめんご飯 アレルゲン 小麦,卵,乳成分								①グリーンサラダ 	
1/ 9 金	八宝菜(エビ) ヒレカツ うぐいす豆 エリンギともやしのバター醤油風味炒め ご飯 アレルゲン えび,小麦,卵,乳成分								①ミックスサラダ(ツナ&コーン) 	
週平均	508 kcal 80.0 g		2.5 g		274 kcal 28.6 g	2.1 g	263 kcal 22.2 g	2.2 g	291 kcal 21.1 g	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

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。

「ロープの夕食宅配」のご利用があれば、  
凍おかず2食セットはご利用できます。

- ライアイスでのやけどにご注意ください。  
レイは回収しておりませんので、市町村の  
分に従い、廃棄をお願いします。  
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	
1/ 5 月	『cope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『copeの夕食宅配』をめざしてまいります。本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。	『cope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『copeの夕食宅配』をめざしてまいります。本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。						
1/ 6 火								
1/ 7 水	<b>牛すき焼き</b> 干しエビとピーマンの炒め物 チンゲン菜とあげの煮浸し プロッコリーの醤油マヨネーズがけ 大根の照り焼き風煮 花福豆 アレルゲン: えび, 小麦, 卵, 乳成分 工: 400 kcal   塩: 10.8 g   脂: 19.9 g 炭: 38.3 g   塩: 2.5 g	<b>鶏肉のピリ辛ごまソース</b> 白子入りかにつみれの煮物 油揚げのケチャップ炒め カリフラワーのマリネ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 工: 477 kcal   塩: 26.0 g   脂: 30.7 g 炭: 23.9 g   塩: 3.5 g	<b>鶏の唐揚げ</b> アサリとほうれん草の玉子とじ 手作りポテトサラダ 大根なます くわいの中華炒め アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 工: 487 kcal   塩: 21.3 g   脂: 30.9 g 炭: 28.7 g   塩: 2.7 g	<b>牛焼肉</b> かにのふわふわ豆腐揚げ 春雨の炒め物 しゅうまい 焼き合わせ(大根・こんにゃく) カニカマポテトサラダ 紫キャベツとひじきのサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め アレルゲン: えび, かに, 小麦, 卵, 乳成分 工: 526 kcal   塩: 11.9 g   脂: 35.7 g 炭: 36.6 g   塩: 4.2 g	<b>【やわらか】牛すき焼き</b> は、醤油ベースで味付けをしておりご飯がよく進む味です。【カロリーサポート】鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。【食べごたえ】新登場メニュー『鶏肉のピリ辛ごまソース』は、下味をつけて焼いた鶏肉に、炒め玉葱を載せてピリ辛ごまソースをかけました。【あじわい】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。			
1/ 8 木	<b>海鮮と豆腐のキムチ鍋風</b> ソーセージ ほうれん草のクリームスパゲティ 人参とツナのきんぴら ポテトサラダ オクラとカニカマの酢の物 アレルゲン: えび, かに, 小麦, 卵, 乳成分 工: 466 kcal   塩: 15.1 g   脂: 35.1 g 炭: 24.7 g   塩: 3.2 g	<b>あじの塩焼き</b> 肉しゅうまい チンゲン菜と昆布の煮物 アレルゲン: 卵・小麦・えび・かに 工: 362 kcal   塩: 22.1 g   脂: 20.8 g 炭: 22.1 g   塩: 2.5 g	<b>カレイの煮つけ</b> 蒸し鶏のサラダ 焼き合わせ【がんも・わかめ・人参】 チングン菜の和え物 アレルゲン: 小麦・卵 工: 277 kcal   塩: 23.2 g   脂: 11.6 g 炭: 20.4 g   塩: 2.6 g	<b>サバの煮付け</b> ワインナーと玉子の中華炒め 玉ねぎとツナの中華和え じがいものハニーマスタード和え わかめの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ チングン菜と人参の煮浸し もずくときゅうりの酢の物 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 工: 480 kcal   塩: 20.4 g   脂: 27.6 g 炭: 31.9 g   塩: 3.6 g	<b>【やわらか】アジの梅しそフライ</b> 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ください。【カロリーサポート】サーモンフライは、添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【おかげ】海鮮と豆腐のキムチ鍋風は、レンジで温めるとゼラチンが溶ける仕様です。【食べごたえ】あじはシンプルな塩焼きにしました。ごはんのおかずにぴったりのメニューです。			
1/ 9 金	<b>鶏の南蛮たれがけ</b> スープ餃子 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め ピーマンともやしの炒め物 わかめとえのき茸の和え物 雷こんにゃく アレルゲン: えび, 小麦, 卵, 乳成分 工: 439 kcal   塩: 22.1 g   脂: 31.7 g 炭: 16.7 g   塩: 2.7 g	<b>豚肉の柳川風</b> すき焼き風コロッケ ほうれん草となめこのおひたし 大根サラダ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦 工: 416 kcal   塩: 14.9 g   脂: 24.0 g 炭: 35.0 g   塩: 2.6 g	<b>焼豚・煮玉子</b> チヂミ 大根とあげの煮物 昆布豆 お麸と小松菜のあつさり煮 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 工: 273 kcal   塩: 14.1 g   脂: 12.2 g 炭: 27.6 g   塩: 2.8 g	<b>酢鶏</b> 大根のアサリあんかけ きんぴられんこん キャベツとコーンの豆乳炒め 明太マカロニサラダ ほうれん草と人参のごま和え いんげんの卵の花和え プロッコリーのマリネ アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 工: 469 kcal   塩: 14.7 g   脂: 26.9 g 炭: 44.9 g   塩: 4.1 g	<b>【お弁当】</b> ハ宝菜(エビ)は、具沢山メニューです。【おかげ】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。【おかげ】鶏の南蛮たれがけは、昆布とかつおだしの風味をきかせたあんをかけています。【あじわい】焼豚・煮玉子は、新メニューです。焼豚は、スライス状の甘辛い味付けでご飯が進みます。【いろどり】酢鶏は、唐揚げの甘酢が良く合います。			
週平均	工: 435 kcal   塩: 2.8 g	工: 418 kcal   塩: 2.9 g	工: 345 kcal   塩: 2.7 g	工: 492 kcal   塩: 4.0 g				

ちょっとひとこと
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、取り出しへんジしてください。(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。
★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。

