



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 ・1月1日(木)～1月4日(日)は休業します。
・12月31日(水) 9時～18時 ・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]		加リーサ [®] ートコース [600円]		①サラダ[130円]
評価			評価		評価		[返却不要容器]		[返却不要容器]
献立名		[640円]	献立名		献立名		献立名		ドレッシングはついていません
1/5月			1月5日(月)6日(火)は、お休みさせていただきます。						
1/6火									
1/7水	カレイの甘酢あんかけ	<p>お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。</p> <p>「お弁当コースのごはんの量は150gです。」</p> <p>「おかずの量も同じです。」</p> <p>※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。</p>	サワラの照り焼	牛すき焼き煮	鶏肉の柚子胡椒焼き	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)			
	切干大根のそぼろ炒め		炊き合わせ【がんも・わかめ・花かまぼこ】	手作りポテトサラダ	いわしのつみれ揚げ				
	枝豆ポテトサラダ		大根の梅酢漬	黒豆	もち麴の玉子とじ				
	卵の花とひじきの和え物		ほうれん草の玉子炒め	ちくわのきんぴら	カリフラワーのマリネ				
	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・小麦				
	エ 514 kcal た 19.6 g 脂 11.2 g		エ 188 kcal た 13.5 g 脂 7.9 g	エ 257 kcal た 10.1 g 脂 9.1 g	エ 288 kcal た 19.7 g 脂 17.3 g				
	炭 81.2 g 塩 1.9 g		炭 16.7 g 塩 2.0 g	炭 32.1 g 塩 3.1 g	炭 13.2 g 塩 2.1 g				
1/8木	牛とコーンの醤油だれがけ		肉団子のデミグラスソース	アジの梅しそフライ	サーモンフライ (タルタルソース付)	①グリーンサラダ			
	はもしんじょう		高菜明太子スパゲティー	野菜のコンソメ煮	高野豆腐の煮物				
	バジルカルボナーラサラダ		オクラといんげんの胡麻和え	お麴とわかめの胡麻酢和え	ポテトのレモン風味炒め				
	小松菜と揚げの煮浸し		のり塩ポテト	白菜とえのきの煮物	彩り野菜とかにかまのサラダ				
	野沢菜ちりめんご飯								
	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・乳成分・エビ	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに				
	エ 428 kcal た 11.5 g 脂 12.6 g		エ 295 kcal た 8.8 g 脂 15.4 g	エ 273 kcal た 10.5 g 脂 17.3 g	エ 296 kcal た 10.9 g 脂 18.8 g				
	炭 66.1 g 塩 2.2 g		炭 30.4 g 塩 2.5 g	炭 19.1 g 塩 1.4 g	炭 20.0 g 塩 1.4 g				
1/9金	八宝菜(エビ)		イワシフライ	豆腐ハンバーグ (おろしソース)	ポークカレー	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)			
	ヒレカツ		紅生姜香る野菜の玉子とじ	ほうれん草の玉子炒め	シイラの青さフリッター				
	うぐいす豆		昆布豆	彩りマカロニ	ほうれん草と蒲鉾のおひたし				
	エリンギともやしのバター醤油風味炒め		小松菜と人参のナムル	蓮根とひじきの煮物	大根サラダ				
	ご飯								
	アレルギー えび、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				
	エ 583 kcal た 17.1 g 脂 20.3 g		エ 341 kcal た 13.7 g 脂 23.3 g	エ 259 kcal た 9.4 g 脂 12.1 g	エ 289 kcal た 13.1 g 脂 17.1 g				
	炭 80.0 g 塩 3.4 g		炭 18.4 g 塩 1.8 g	炭 28.6 g 塩 2.2 g	炭 21.1 g 塩 2.0 g				
週平均	エ 508 kcal 塩 2.5 g		エ 274 kcal 塩 2.1 g	エ 263 kcal 塩 2.2 g	エ 291 kcal 塩 1.8 g				

注文について

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

①週に2日まで、休めます。
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	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。

土日や昼食など、お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 1/9 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。	
回鍋肉	鮭(サケ)の豆乳チゲ
切り干し大根と昆布の酢の物/さつま芋の胡麻よごし/さしみと小松菜の柚子胡椒風味	中華揚げ出し豆腐/小松菜とえのきのナムル/枝豆ポテトサラダ
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値 エ 274 kcal た 18.5 g 脂 1.7 g	栄養値 エ 274 kcal た 20.2 g 塩 2.5 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。	
カレイの山菜あん・豚焼肉	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
がんもと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え	もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 364 kcal た 19.7 g 脂 2.6 g	栄養値 エ 420 kcal た 22.3 g 塩 2.0 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。	
自家製タルタルソースで食べる鶏唐揚げ	赤魚(アカウオ)のみりん焼き
人参しりしり/冬瓜かにあんかけ	ひじきと竹輪の炒め煮/明太マッシュポテト
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 195 kcal た 10.2 g 脂 1.4 g	栄養値 エ 159 kcal た 12.2 g 塩 1.1 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	
チキンの赤ワイン煮	鱈(タラ)の香味中華ソース
人参とベーコンのグラッセ/じゃがいもとインゲンのジェノベーゼ和え	蓮根のんにんにく醤油/ニラと人参の中華風お浸し
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エ 252 kcal た 22.9 g 脂 2.2 g	栄養値 エ 302 kcal た 18.9 g 塩 2.0 g

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	『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。							
	『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。							
1/6火	『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。							
	『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。							
1/7水	牛すき焼き		鶏肉のピリ辛ごまソース		鶏の唐揚げ		牛焼肉	
	干しエビとピーマンの炒め物		白子入りかにつみれの煮物		アサリとほうれん草の玉子とじ		かにのふわふわ豆腐揚げ	
	チンゲン菜とあげの煮浸し		油揚げのケチャップ炒め		手作りポテトサラダ		春雨の炒め物	
	ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ		カリフラワーのマリネ		大根なます		しゅうまい	
	大根の照り焼き風煮				くわいの中華炒め		炊き合わせ(大根・こんにゃく)	
	花福豆						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	
	アレルギー えび,小麦,卵,乳成分		アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに		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	
	エ 400 kcal た 10.8 g 脂 19.9 g 炭 38.3 g 塩 2.5 g		エ 477 kcal た 26.0 g 脂 30.7 g 炭 23.9 g 塩 3.5 g		エ 487 kcal た 21.3 g 脂 30.9 g 炭 28.7 g 塩 2.7 g		エ 526 kcal た 11.9 g 脂 35.7 g 炭 36.6 g 塩 4.2 g	
1/8木	海鮮と豆腐のキムチ鍋風		あじの塩焼き		カレーの煮つけ		サバの煮付け	
	ソーセージ		肉しゅうまい		蒸し鶏のサラダ		ウインナーと玉子の中華炒め	
	ほうれん草のクリームスパゲティ		チンゲン菜と昆布の煮物		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		玉ねぎとツナの中華和え	
	人参とツナのきんぴら		ポテトサラダ		チンゲン菜の和え物		じゃがいものハニーマスタード和え	
	ポテトサラダ						わかめの煮物	
	オクラとカニカマの酢の物						白菜のわさびチーズマヨネーズ	
							チンゲン菜と人参の煮浸し	
							もずくときゅうりの酢の物	
	アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳成分		アレルギー 卵・小麦・えび・かに		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦,卵,乳成分	
	エ 466 kcal た 15.1 g 脂 35.1 g 炭 24.7 g 塩 3.2 g		エ 362 kcal た 22.1 g 脂 20.8 g 炭 22.1 g 塩 2.5 g		エ 277 kcal た 23.2 g 脂 11.6 g 炭 20.4 g 塩 2.6 g		エ 480 kcal た 20.4 g 脂 27.6 g 炭 31.9 g 塩 3.6 g	
1/9金	鶏の南蛮たれがけ		豚肉の柳川風		焼豚・煮玉子		酢鶏	
	スープ餃子		すき焼き風コロッケ		チヂミ		大根のアサリあんかけ	
	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め		ほうれん草となめこのおひたし		大根とあげの煮物		きんぴられんこん	
	ピーマンともやしの炒め物		大根サラダ		昆布豆		キャベツとコーンの豆乳炒め	
	わかめとえのき茸の和え物				お麩と小松菜のあっさり煮		明太マカロニサラダ	
	雷こんにゃく						ほうれん草と人参のごま和え	
							いんげんの卵の花和え	
							ブロッコリーのマリネ	
	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・乳成分		アレルギー 小麦,卵,乳成分	
	エ 439 kcal た 22.1 g 脂 31.7 g 炭 16.7 g 塩 2.7 g		エ 416 kcal た 14.9 g 脂 24.0 g 炭 35.0 g 塩 2.6 g		エ 273 kcal た 14.1 g 脂 12.2 g 炭 27.6 g 塩 2.8 g		エ 469 kcal た 14.7 g 脂 26.9 g 炭 44.9 g 塩 4.1 g	
週平均	エ 435 kcal 塩 2.8 g		エ 418 kcal 塩 2.9 g		エ 345 kcal 塩 2.7 g		エ 492 kcal 塩 4.0 g	