



No.

2

# 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

日～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  
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]	カロリー少々トコース [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		[640円]	評価	献立名		評価	献立名		評価	献立名	
1/ 12 月	鶏のトマトソースがけ	※「お弁当(大)コースは、ごはんの量が50gとなります。」	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。	鶏のマスタードマヨソースがけ	アカウオの煮つけ		天ぷら(エビ、かぼちゃ、蓮根)	ドレッシングはついていません			①グリーンサラダ	
	大根のカニカマあんかけ			白菜とあげの煮物	炒り豆腐		鶏とさつま芋の甘辛炒め					
	コールスローサラダ			蓮根のゆかり和え	ちくわのマヨ和え(青さ)		ほうれん草とひき肉の和え物					
	炊き合わせ(高野豆腐・人参)			玉ねぎとひじきの炒め物	ひじきとミニチの炒め物		もやしとピーマンのさっぱり和え					
	おにぎり(ひじきご飯・しそご飯)											
	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分			アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン 小麦・卵		アレルゲン 小麦・えび					
	工 516 kcal 炭 59.1 g	た 24.2 g 塩 3.2 g		工 383 kcal 炭 25.0 g	た 16.6 g 塩 1.9 g	脂 23.3 g	工 225 kcal 炭 14.8 g	た 16.5 g 塩 1.9 g	脂 10.7 g	工 285 kcal 炭 24.3 g	た 11.4 g 塩 1.6 g	脂 15.9 g
	タチウオの煮付け			カレイの煮つけ	豚肉のゆず味噌炒め		鶏肉のピリ辛ごまソース	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)				
	ジャージャー麺風			肉みそ田楽(大根)	炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】		すり身天煮					
1/ 13 火	コーンポテトサラダ			黒豆	うずら豆		人参としらすの炒め煮	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)				
	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め			じゃがいもの梅和え	切干大根とツナのトマト炒め		卵の花サラダ					
	ご飯											
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分			アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分		アレルゲン 卵・小麦					
	工 485 kcal 炭 70.7 g	た 15.1 g 塩 1.7 g		工 180 kcal 炭 20.6 g	た 18.2 g 塩 2.7 g	脂 3.0 g	工 247 kcal 炭 21.0 g	た 12.9 g 塩 1.6 g	脂 12.5 g	工 317 kcal 炭 18.1 g	た 12.8 g 塩 2.3 g	脂 21.2 g
	豚の和風玉ねぎソースがけ			ビビンバ	サワラの塩麹焼		ホキのレモンマヨソース	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)				
	かにのふわふわ豆腐揚げ			キャベツときくらげの玉子炒め	高菜明太子スパゲティー		肉団子のバーベキューソース					
	きゅうりとキャベツの酢の物			かぼちゃサラダ	チンゲン菜の生姜浸し		キャベツと玉子の和え物					
	ひじきのごま炒め			こんにゃくのみそ炒め	ほうれん草とじゃがいものソテー		蒸し鶏と野菜のカレーマリネ					
1/ 14 水	ご飯							①ミックスサラダ(ポテト&コーン)				
	アレルゲン かに,小麦,卵,乳成分			アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン 小麦・卵・乳成分		アレルゲン 卵・乳成分・小麦・えび・かに					
	工 478 kcal 炭 68.3 g	た 11.5 g 塩 1.2 g		工 238 kcal 炭 17.9 g	た 7.5 g 塩 2.1 g	脂 14.9 g	工 234 kcal 炭 21.2 g	た 12.5 g 塩 1.8 g	脂 11.5 g	工 276 kcal 炭 21.1 g	た 17.5 g 塩 2.1 g	脂 13.3 g
	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ)			天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう)	甘辛ささみフライ		豚焼肉	①グリーンサラダ				
	鶏と白菜のホワイトソース			マカロニサラダ	小松菜とあげの煮物		まぐろメンチカツ					
	切干大根と昆布の酢の物			大根なます	大根なます		小松菜と舞茸の煮びたし					
	チンジャオこんにゃく			わかめと椎茸の佃煮	玉ねぎのおかか炒め		ひじきとくわいのサラダ					
	ご飯							①ミックスサラダ(ツナ&コーン)				
	アレルゲン えび,小麦,卵,乳成分			アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルゲン 小麦・卵		アレルゲン 卵・乳成分・小麦					
1/ 15 木	工 569 kcal 炭 80.2 g	た 21.7 g 塩 2.4 g		工 286 kcal 炭 19.2 g	た 10.8 g 塩 2.0 g	脂 18.4 g	工 210 kcal 炭 25.9 g	た 8.0 g 塩 2.0 g	脂 8.7 g	工 315 kcal 炭 20.2 g	た 12.9 g 塩 1.8 g	脂 20.2 g
	牛皿風			豚の生姜焼	シーフードクリームグラタン風		銀ひらすの煮付け	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)				
	白身魚すり身揚げの生姜あんかけ			小松菜とあげの玉子とじ	大根と大根菜の煮物		豆腐チャンブル					
	五目豆煮			じゃがいものサラダ	人参のマスタード玉子サラダ		ブロッコリーのごま和え					
	小松菜とさつまあげの煮浸し			チンゲン菜と人参のお浸し	さつまいものマッシュポテト風		魚肉ソーセージのサラダ					
	ご飯							①ミックスサラダ(ツナ&コーン)				
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分			アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ		アレルゲン 卵・乳成分・小麦					
	工 492 kcal 炭 70.3 g	た 13.2 g 塩 1.3 g		工 239 kcal 炭 11.0 g	た 11.7 g 塩 1.5 g	脂 15.8 g	工 223 kcal 炭 20.7 g	た 7.4 g 塩 1.7 g	脂 12.3 g	工 245 kcal 炭 10.5 g	た 17.5 g 塩 1.3 g	脂 14.7 g
週平均	工 508 kcal 炭 70.3 g	た 13.2 g 塩 1.3 g		工 265 kcal 塩 2.0 g	工 228 kcal 塩 1.8 g		工 288 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

**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。

「コープの夕食宅配」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]		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				
1/ 12 月	エビのマヨネーズソース添え	豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付)	銀ヒラスの照り焼	イワシつみれの塩ちゃんこ風	【お弁当】鶏のトマトソースかけは、玉葱入りのトマトソースをかけました。						
	肉団子のデミソースかけ	キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え	合鴨スマーケ	鶏のレモンソースかけ	【おかげ】鶏のマスタードマヨソースかけは、揚げ鶏にマスタードとマヨネーズを使った酸味のあるソースをかけています。【おかげ】エビのマヨネーズソース添えは、人気メニューです。【食べごたえ】やわらかい豆腐でひき肉を包み、天ぷらにしました。ごま油とにくの香りが食欲をそります。【いろどり】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、季節限定メニューです。						
	チャプチエ	れんこんの中華炒め煮	ちくわといんげんの玉子とじ	洋風おから	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。						
	明太マカロニサラダ	春菊とベーコンのわさび醤油和え	ポテトサラダ	しゅうまいのチリソース	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。						
	れんこんとちくわのバター風味炒め		ひじきとミニチの炒め物	大根サラダ	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。						
	大根の甘酢漬け			わかめと玉葱の和え物	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。						
	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分	卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳成分	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、取り出しひんやりと温めながらレンジしてください。(お好みでレンジしても召し上がれます)						
	(工) 491 kcal 炭 33.6 g	た 11.5 g 塩 2.7 g	(工) 522 kcal 炭 27.3 g	た 16.4 g 塩 2.3 g	(工) 352 kcal 炭 28.3 g	た 21.2 g 塩 3.0 g	(工) 470 kcal 炭 21.7 g	た 21.3 g 塩 3.7 g	(工) 34.6 g		
	ポトフ	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て	やきとり	豚塩焼肉	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。						
	アサリと玉子の炒め物	コーンバターフライ	エビしんじょう	干しエビと白菜の炒め物	⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。						
1/ 13 火	もやしと小松菜のキムチ風味炒め	小松菜とかにかまの煮物	春雨と野菜の炒め物	ごぼうとちくわのおかか煮	⑧肉や魚の骨にご注意ください。						
	椎茸の旨煮	卵の花サラダ	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	春雨のわさびマヨネーズ和え	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。						
	いんげんの梅マヨネーズ和え		ほうれん草の煮浸し	大学芋	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。						
	きゅうりとハムの中華サラダ			ナスの玉子とじ	★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・エビ	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分							
	(工) 471 kcal 炭 29.6 g	た 11.6 g 塩 3.8 g	(工) 408 kcal 炭 33.8 g	た 15.9 g 塩 2.5 g	(工) 381 kcal 炭 26.1 g	た 21.4 g 塩 2.7 g	(工) 503 kcal 炭 47.6 g	た 11.8 g 塩 3.8 g	(工) 23.3 g 脂 20.8 g 炭 30.3 g		
	八宝菜(エビ)	月見大葉つくね	ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ)	白身魚のマスタードソース							
	蒸し鶏の和風ソース	エビと野菜のコチュマヨ和え	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	鶏つくねのきのこソースかけ	【お弁当】豚の和風玉ねぎソースかけは、昆布とかつおのだしの風味をきかせました。【やわらか】サワラの塩麹焼は、新規メニューです。【カローサポート】白身魚のホキに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。【おかげ】八宝菜(エビ)は、具沢山のメニューです。						
	キャベツと塩昆布の炒め物	チンゲン菜と竹輪の和え物	大根の塩煮	ひじき煮	【おかげ】大葉が香るつくねに、卵黄風ソースを絡めてお召し上がりください。						
	ごぼうのナムル	ごぼうのごま酢和え	うぐいす豆	玉ねぎとベーコンの炒め物	⑪「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。						
1/ 14 水	大根とこんにゃくの味噌だれがけ		玉ねぎのおかか炒め	がんもとふきの煮物							
	春雨の酢の物			パンプキンサラダ	★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・エビ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分							
	(工) 445 kcal 炭 32.1 g	た 12.9 g 塩 4.0 g	(工) 390 kcal 炭 33.3 g	た 18.3 g 塩 3.0 g	(工) 462 kcal 炭 46.8 g	た 14.3 g 塩 2.4 g	(工) 537 kcal 炭 44.2 g	た 19.8 g 塩 3.3 g	(工) 20.5 g 脂 24.4 g 炭 30.3 g		
	牛と玉ねぎの甘辛炒め	豚肉のピリ辛生姜炒め	豚バラの中華みそ炒め	ハンバーグ 和風玉葱ソース							
	豆腐とカニカマの玉子とじ	お魚厚揚げの煮物	エビとブロッコリーのサラダ	カニ風味しゅうまい	★アンケートにご協力いただきありがとうございました。						
	白菜とかまぼこの生姜あんかけ	人参の真砂和え	炒り豆腐	ほうれん草と人参の煮浸し	★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。						
	枝豆ポテトサラダ	ひじきとくわいのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	ナスの青じそ和え							
	かぶと小松菜の煮物		お麸と白菜の煮物	きゅうりとわかめの酢の物							
	ピーマンとツナの和え物			ピーマンのおかか浸し							
1/ 15 木	アレルゲン かに、小麦、卵、乳成分	卵・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳成分							
	(工) 410 kcal 炭 28.7 g	た 11.8 g 塩 2.9 g	(工) 355 kcal 炭 22.3 g	た 16.5 g 塩 2.6 g	(工) 429 kcal 炭 19.6 g	た 16.3 g 塩 2.8 g	(工) 480 kcal 炭 46.9 g	た 11.4 g 塩 3.7 g	(工) 22.1 g 脂 31.1 g 炭 22.1 g		
	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ)	かれいのオニオンソース	イワシの生姜煮	ブリ大根							
	キャベツとひき肉の中華炒め	豚肉とピーマンの甘酢炒め	鶏団子の甘酢あんかけ	まぜそば風	【やわらか】シーフードクリームグラタン風は、季節限定メニューです。【カローサポート】クセのない上品な身質の銀ひらすを、ふくらと甘辛く煮付けました。						
	ひじきのごま炒め	糸昆布の煮物	キャベツとツナの冷製梅スパゲティー	玉子ともやしのツナ炒め	ごはんが進むおかずです。【おかげ】ミックスフライは、別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】薄い衣をつけて揚げたかれいに、刻んだ玉葱が入ったソースをかけました。【あじわい】イワシの生姜煮は、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。						
	切干大根の洋風炒め	魚肉ソーセージのサラダ	ひじきの白和え	大豆のトマトソース炒め							
	がんもといんげんの煮物		あげとミニチの彩り煮	さつまいもサラダ							
	もやしとわかめの酢の物			小松菜とベーコンのシーザー和え							
	アレルゲン 小麦、卵、乳成分	卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	炊き合わせ(こんにゃく・人参)							
	(工) 486 kcal 炭 32.1 g	た 13.2 g 塩 2.9 g	(工) 411 kcal 炭 27.4 g	た 18.7 g 塩 1.9 g	(工) 386 kcal 炭 32.1 g	た 21.5 g 塩 4.0 g	(工) 470 kcal 炭 37.8 g	た 16.3 g 塩 3.1 g	(工) 25.1 g 脂 18.6 g 炭 25.4 g		
週平均	(工) 461 kcal 炭 32.1 g	た 3.3 g	(工) 417 kcal 塩 2.5 g	(工) 402 kcal 塩 3.0 g	(工) 492 kcal 塩 3.5 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、取り出しひんやりと温めながらレンジしてください。(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。
- 