



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

月～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、前週の水曜日の夜8時までにご連絡ください。

★ 価格はすべて税込みです。



土日や昼食など、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 1/16 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。

牛肉の牛蒡煮	鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜
ピーマンのじゃこ炒め/豆腐甘味噌あん/カニカマとアボカドの和風マヨ和え	ハムとたまごのバスタサダ/茄子のミートソースがけ/りんごのコンポート

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	エネルギー 294 kcal た 17.5 g 塩 2.5 g	栄養値	エネルギー 272 kcal た 18.8 g 塩 1.5 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。

鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
さつまいものグラタン/高野豆腐の田楽/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物	もちふの玉子とじ/ジャーマンポテト/キャベツとコーンの炒め物/おくらのごま和え

アレルギー	小麦・乳成分・卵	アレルギー	小麦・乳成分・卵
栄養値	エネルギー 388 kcal た 19.0 g 塩 2.8 g	栄養値	エネルギー 365 kcal た 20.3 g 塩 2.1 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。

青椒肉絲	海鮮野菜炒め風
塩きんぴらの小エビあん/白菜のコクウまクリームシチュー	彩り野菜と棒棒鶏の中華サラダ/厚揚げの濃厚胡麻味噌あん

アレルギー	小麦・乳成分・えび	アレルギー	小麦・えび
栄養値	エネルギー 113 kcal た 8.4 g 塩 1.4 g	栄養値	エネルギー 192 kcal た 8.6 g 塩 2.2 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

ハッシュドビーフ	鰯(カレイ)と野菜の黒酢あん
やわらか蒸し鶏のおろし和え/小松菜と大豆のオイスター炒め	ほうれん草とお揚げのわさびだれ/茄子と赤ピーマンの甘辛煮

アレルギー	小麦・乳成分	アレルギー	小麦
栄養値	エネルギー 282 kcal た 19.3 g 塩 2.9 g	栄養値	エネルギー 330 kcal た 18.6 g 塩 2.6 g

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・ポ・トコース [600円]	
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200gとなります。 「お弁当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。	鶏のマスタードマヨソースがけ	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦・えび
	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		ひじきとミンチの炒め物		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)									
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分		アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦・えび	
Ⓔ	Ⓔ 516 kcal た 24.2 g 脂 20.2 g		Ⓔ 383 kcal た 16.6 g 脂 23.3 g	Ⓔ 225 kcal た 16.5 g 脂 10.7 g	Ⓔ 285 kcal た 11.4 g 脂 15.9 g				
Ⓕ	Ⓕ 59.1 g 塩 3.2 g		Ⓕ 25.0 g 塩 1.9 g	Ⓕ 14.8 g 塩 1.9 g	Ⓕ 24.3 g 塩 1.6 g				
1/13火	タチウオの煮付け		カレーの煮つけ	豚肉のゆず味噌炒め	鶏肉のピリ辛ごまソース				
	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				
	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				
	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									
アレルギー	小麦、卵、乳成分		アレルギー	小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	卵・小麦	
Ⓔ	Ⓔ 485 kcal た 15.1 g 脂 15.6 g		Ⓔ 180 kcal た 18.2 g 脂 3.0 g	Ⓔ 247 kcal た 12.9 g 脂 12.5 g	Ⓔ 317 kcal た 12.8 g 脂 21.2 g				
Ⓕ	Ⓕ 70.7 g 塩 1.7 g		Ⓕ 20.6 g 塩 2.7 g	Ⓕ 21.0 g 塩 1.6 g	Ⓕ 18.1 g 塩 2.3 g				
1/14水	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					
	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					
ご飯									
アレルギー	かに、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・えび・かに		
Ⓔ	Ⓔ 478 kcal た 11.5 g 脂 17.0 g	Ⓔ 238 kcal た 7.5 g 脂 14.9 g	Ⓔ 234 kcal た 12.5 g 脂 11.5 g	Ⓔ 276 kcal た 17.5 g 脂 13.3 g					
Ⓕ	Ⓕ 68.3 g 塩 1.2 g	Ⓕ 17.9 g 塩 2.1 g	Ⓕ 21.2 g 塩 1.8 g	Ⓕ 21.1 g 塩 2.1 g					
1/15木	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					
	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									
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	卵・乳成分・小麦		
Ⓔ	Ⓔ 569 kcal た 21.7 g 脂 17.5 g	Ⓔ 286 kcal た 10.8 g 脂 18.4 g	Ⓔ 210 kcal た 8.0 g 脂 8.7 g	Ⓔ 315 kcal た 12.9 g 脂 20.2 g					
Ⓕ	Ⓕ 80.2 g 塩 2.4 g	Ⓕ 19.2 g 塩 2.0 g	Ⓕ 25.9 g 塩 2.0 g	Ⓕ 20.2 g 塩 1.8 g					
1/16金	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					
	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	豆腐チャンプル					
	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									
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー	卵・乳成分・小麦		
Ⓔ	Ⓔ 492 kcal た 13.2 g 脂 17.2 g	Ⓔ 239 kcal た 11.7 g 脂 15.8 g	Ⓔ 223 kcal た 7.4 g 脂 12.3 g	Ⓔ 245 kcal た 17.5 g 脂 14.7 g					
Ⓕ	Ⓕ 70.3 g 塩 1.3 g	Ⓕ 11.0 g 塩 1.5 g	Ⓕ 20.7 g 塩 1.7 g	Ⓕ 10.5 g 塩 1.3 g					
週平均	Ⓔ 508 kcal 塩 2.0 g	Ⓔ 265 kcal 塩 2.0 g	Ⓔ 228 kcal 塩 1.8 g	Ⓔ 288 kcal 塩 1.8 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				
1/12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			
		肉団子のデミソースがけ				キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え				合鴨スモーク				鶏のレモンソースがけ			
		チャプチェ				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			
		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			
		れんこんとちくわのバター風味炒め								ひじきとミンチの炒め物				大根サラダ			
		大根の甘酢漬け												わかめと玉葱の和え物			
														きのこのバター醤油風味炒め			
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分			アレルギー	卵・乳成分・小麦			アレルギー	小麦・卵			アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分				
Ⓔ	491 kcal	たんぱく質 11.5 g	脂質 34.7 g	Ⓔ	522 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 38.8 g	Ⓔ	352 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.0 g	Ⓔ	470 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 34.6 g		
炭	33.6 g	塩 2.7 g		炭	27.3 g	塩 2.3 g		炭	28.3 g	塩 3.0 g		炭	21.7 g	塩 3.7 g			
1/13火		ポトフ				鶏と水餃子の味噌鍋仕立て				やきとり				豚塩焼肉			
		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			
		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			
		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			
		いんげんの梅マヨネーズ和え												大学芋			
		きゅうりとハムの中華サラダ												ナスの玉子とじ			
														もやしとツナの中華煮			
アレルギー	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・エビ			アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分				
Ⓔ	471 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 32.4 g	Ⓔ	408 kcal	たんぱく質 15.9 g	脂質 23.3 g	Ⓔ	381 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 20.8 g	Ⓔ	503 kcal	たんぱく質 11.8 g	脂質 24.9 g		
炭	29.6 g	塩 3.8 g		炭	33.8 g	塩 2.5 g		炭	26.1 g	塩 2.7 g		炭	47.6 g	塩 3.8 g			
1/14水		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がけ			
		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			
		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			
		大根とこんにやくの味噌だれがけ												がんもとふきの煮物			
		春雨の酢の物												パンプキンサラダ			
														人参のナムル			
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			アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ			アレルギー	小麦、卵、乳成分				
Ⓔ	445 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 27.9 g	Ⓔ	390 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 20.5 g	Ⓔ	462 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 24.4 g	Ⓔ	537 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 30.3 g		
炭	32.1 g	塩 4.0 g		炭	33.3 g	塩 3.0 g		炭	46.8 g	塩 2.4 g		炭	44.2 g	塩 3.3 g			
1/15木		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			
		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			
		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								お麩と白菜の煮物				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			
														いんげんの梅マヨネーズ和え			
アレルギー	かに、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			アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分				
Ⓔ	410 kcal	たんぱく質 11.8 g	脂質 25.7 g	Ⓔ	355 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 22.1 g	Ⓔ	429 kcal	たんぱく質 16.3 g	脂質 31.1 g	Ⓔ	480 kcal	たんぱく質 11.4 g	脂質 22.1 g		
炭	28.7 g	塩 2.9 g		炭	22.3 g	塩 2.6 g		炭	19.6 g	塩 2.8 g		炭	46.9 g	塩 3.7 g			
1/16金		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			
		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				玉子ともやしのツナ炒め			
		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								あげとミンチの彩り煮				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			
														炊き合わせ（こんにやく・人参）			
アレルギー	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				
Ⓔ	486 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 33.4 g	Ⓔ	411 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 25.1 g	Ⓔ	386 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.6 g	Ⓔ	470 kcal	たんぱく質 16.3 g	脂質 25.4 g		
炭	32.1 g	塩 2.9 g		炭	27.4 g	塩 1.9 g		炭	32.1 g	塩 4.0 g		炭	37.8 g	塩 3.1 g			
週平均		Ⓔ	461 kcal	塩 3.3 g		Ⓔ	417 kcal	塩 2.5 g		Ⓔ	402 kcal	塩 3.0 g		Ⓔ	492 kcal	塩 3.5 g	

ちょっとひとこと			
【お弁当】鶏のトマトソースがけは、玉葱入りのトマトソースをかけました。 【おかず小】鶏のマスタードマヨソースがけは、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。 【おかず】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。ごま油とにんにくの香りが食欲をそそります。 【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。			
【やわらか】豚肉のゆず味噌炒めは、季節限定メニューです。味噌の甘みとゆずのさっぱりとした風味が相性の良い一品です。 【カロリーサポート】鶏の唐揚げに、炒め玉葱を載せてピリ辛ごまソースをかけました。 【おかず】ポトフは、季節限定メニューです。 【食べごたえ】石川県で人気のある、とり野菜みそ鍋の素で味付けした、鶏肉、水餃子、野菜を盛り合わせました。 【いろどり】豚塩焼肉は、玉葱レモンソースをかけています。			
【お弁当】豚の和風玉ねぎソースがけは、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。 【カロリーサポート】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。 【おかず】八宝菜(エビ)は、具沢山のメニューです。 【食べごたえ】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。			
【おかず小】大根なますは、自社で作って手作りしています。さっぱりと食べられる一品です。 【やわらか】甘辛ささみフライは、新規メニューです。定番の甘いタレがくせになる一品です。やわらかコースは、カットして食べやすくしております。 【おかず】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、玉葱とこんにやくを使用しています。 【食べごたえ】豆板醤を効かせたピリっと辛い豚肉の生姜炒めです。 【いろどり】ハンバーグ 和風玉葱ソースは、人気メニューです。			
【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。 【カロリーサポート】クセのない上品な身質の銀ひらすを、ふっくらと甘辛く煮付けました。ごはんが進むおかずです。 【おかず】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。			

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  
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  
んのので、各市町村の区分に従い、廃棄を  
お願いします。

★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。

