



3

## 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 1/23 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。

メンチカツ	白身魚の揚げ出し
和風卵焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物	豆腐の二色田楽/いんげんの胡麻和え/ささ身と野菜の磯和え

アレルギー	小麦・乳成分・卵	アレルギー	小麦
栄養値	エネルギー 288 kcal た 18.4 g 脂 2.3 g 炭 288 kcal	栄養値	エネルギー 281 kcal た 18.7 g 脂 2.4 g 炭 281 kcal

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。

めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
豆腐とツナのチャンブル/さつまいもとさつま揚げの煮物/小松菜のソテー/切干大根の煮物	かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え

アレルギー	小麦・乳成分	アレルギー	小麦・乳成分
栄養値	エネルギー 330 kcal た 19.2 g 脂 2.2 g 炭 330 kcal	栄養値	エネルギー 375 kcal た 23.8 g 脂 2.8 g 炭 375 kcal

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。

牛肉とたっぷり根菜の彩り南蛮	鱈(タラ)とあさりのジェノベーゼ
鶏肉と大豆のうま煮/小松菜とツナの和え物	茄子のバルサミコモリネ/キャベツのミモザサラダ

アレルギー	小麦・乳成分	アレルギー	小麦・乳成分・卵
栄養値	エネルギー 119 kcal た 7.5 g 脂 1.9 g 炭 119 kcal	栄養値	エネルギー 144 kcal た 8.6 g 脂 1.2 g 炭 144 kcal

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

山椒香るたっぷり豚肉の麻婆あんかけ	シーフードカレー
菜の花とあさりの辛子和え/中華春雨	ブロccoliと油揚げの煮浸し/蒸し鶏と豆もやしとナムル

アレルギー	小麦・乳成分・卵	アレルギー	小麦・乳成分・えび
栄養値	エネルギー 295 kcal た 20.0 g 脂 2.9 g 炭 295 kcal	栄養値	エネルギー 328 kcal た 19.3 g 脂 2.3 g 炭 328 kcal

## ① サラダ [130円]

[返却不要容器]

ドレッシングはついていません

## ① グリーンサラダ



## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)

## ① ミックスサラダ(ポテト&amp;コーン)



## ① グリーンサラダ

## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)



## 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。

## やわらかコース [600円]

[返却不要容器]

## ① サラダ [130円]

## ① グリーンサラダ



## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)

## ① ミックスサラダ(ポテト&amp;コーン)

## ① グリーンサラダ

## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)



## 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。

## 栄養表示の見方

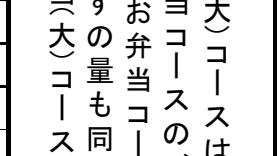
- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 塩分

## お弁当(大)コース

[640円]

## ① サラダ [130円]

## ① グリーンサラダ

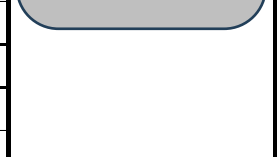


## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)

## ① ミックスサラダ(ポテト&amp;コーン)

## ① グリーンサラダ

## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)



## 献立アンケートについて

- | 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    |

※お弁当(大)コースは、ごはんの量が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。」  
「おかずの量は、お弁当コース欄にご記入ください。」

ごはん50g分の  
栄養成分

エネルギー 84kcal

たんぱく質 1.3g

脂質 0.2g

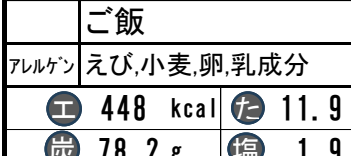
炭水化物 18.6g

## お弁当コース [610円]

[610円]

## ① サラダ [130円]

## ① グリーンサラダ



## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)

## ① ミックスサラダ(ポテト&amp;コーン)

## ① グリーンサラダ

## ① ミックスサラダ(ツナ&amp;コーン)



## 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
水	お
木	休
金	あ



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														
1/19 月		チキン南蛮				牛肉とナスの炒め物				豚しゃぶ				チキンカツのタルタルソースがけ													
		大根のアサリあんかけ				シイラの青さフリッター				エビと野菜の塩炒め				大根のカニカマあんかけ													
		きんぴらこんにゃく				しんじょうの煮物				炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】				ポテト明太バター風味和え													
		ナスのそぼろあんかけ				ツナコーンサラダ				じゃがいものゆず風味の酢の物				ピーマンと玉葱の酢の物													
		れんこんとわかめのシーザー和え								白菜と椎茸の旨煮				白菜人参サラダ													
	もずくときゅうりの酢の物												ブロッコリーの卵とじ														
													きのこのナムル														
													オクラとカニカマ梅おかか和え														
	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・エビ				アレルギー かに、小麦、卵、乳成分														
	Ⓔ	471 kcal	たん	12.6 g	脂	31.3 g		Ⓔ	412 kcal	たん	15.2 g	脂	27.6 g		Ⓔ	414 kcal	たん	18.4 g	脂	28.7 g		Ⓔ	493 kcal	たん	17.1 g	脂	32.9 g
	炭	34.2 g	塩	3.3 g				炭	25.3 g	塩	2.0 g				炭	20.3 g	塩	3.0 g				炭	35.1 g	塩	2.7 g		
1/20 火		白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼き				マスのみりん風味焼き				八宝菜				アジの塩麹焼き													
		まぜそば風				鶏と野菜の炒め物				ぎょうざ・ウインナー				豆腐の肉味噌がけ													
		ポークビーンズ				小松菜の玉子とじ				春雨の中華風酢の物				れんこんとそぼろのカレー炒め													
		小松菜と玉ねぎのポン酢和え				キャベツのごまマヨ和え				ちくわの明太和え				チンジャオこんにゃく													
		きんぴらごぼうのマヨネーズ和え								ごぼうの甘辛炒め				コールスローサラダ													
	さつまいもサラダ												細切昆布煮														
													炊き合わせ（椎茸・人参）														
													うぐいす豆														
	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				アレルギー 小麦、卵、乳成分														
	Ⓔ	433 kcal	たん	17.9 g	脂	31.0 g		Ⓔ	404 kcal	たん	25.4 g	脂	25.0 g		Ⓔ	419 kcal	たん	15.7 g	脂	22.6 g		Ⓔ	474 kcal	たん	21.3 g	脂	32.2 g
	炭	21.7 g	塩	2.8 g				炭	20.0 g	塩	2.4 g				炭	38.5 g	塩	3.4 g				炭	26.9 g	塩	2.6 g		
1/21 水		ヒレカツ				メンチカツ（ソース付）				酢鶏				豚の香味だれがけ													
		白身魚ハンバーグのおろしぼん酢がけ				あさりとポテトのカルボナーラ風				アサリとキャベツの生姜煮				エビとニラの中華炒め													
		ツナと白菜煮				チンゲン菜のバター醤油炒め				お麩の玉子とじ				コーン入りさつまあげの煮物													
		れんこんとそぼろのカレー炒め				イタリアン野菜のピクルス				大根のからし和え				ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ													
		ひじきの和え物								こんにゃくのみそ炒め				みずくわいのそぼろあんかけ													
	大根のマーマレードサラダ												人参しりしり														
													白菜の酢の物														
													ちくわとキャベツの甘辛炒め														
	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 えび、小麦、卵、乳成分														
	Ⓔ	473 kcal	たん	16.0 g	脂	25.2 g		Ⓔ	524 kcal	たん	16.4 g	脂	32.1 g		Ⓔ	411 kcal	たん	19.6 g	脂	24.4 g		Ⓔ	508 kcal	たん	15.9 g	脂	30.2 g
	炭	43.2 g	塩	3.5 g				炭	41.6 g	塩	3.4 g				炭	26.9 g	塩	3.3 g				炭	35.7 g	塩	2.4 g		
1/22 木		サバの味噌煮				八宝菜				サバの塩焼				天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ）													
		野菜のそぼろあんかけ				ウインナーフライ				バンバンジー風和え物				鶏のオイスターマヨネーズがけ													
		切干大根の煮物				油揚げの味噌炒め				豆腐のそぼろあんかけ				チャプチェ													
		糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め				マカロニサラダ				うずら豆				もやしとわかめの酢の物													
		カルボナーラパスタサラダ								かぼちゃの和え物				小松菜と人参の煮浸し													
	カリフラワーの和風マリネ												切干大根の洋風炒め														
													高野豆腐の煮物														
													ツナのごまだれサラダ														
	アレルギー 小麦、卵、乳成分				アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・乳成分				アレルギー えび、小麦、卵、乳成分、落花生														
	Ⓔ	457 kcal	たん	17.6 g	脂	25.7 g		Ⓔ	390 kcal	たん	16.4 g	脂	25.0 g		Ⓔ	338 kcal	たん	23.1 g	脂	15.6 g		Ⓔ	550 kcal	たん	21.6 g	脂	35.5 g
	炭	34.4 g	塩	3.2 g				炭	24.7 g	塩	3.2 g				炭	30.6 g	塩	2.4 g				炭	36.7 g	塩	3.3 g		
1/23 金		牛とキャベツのおろし煮				鶏肉の山椒焼き				ハンバーグ（おろしボン酢）				牛すき焼き													
		カニ風味しゅうまい				揚げ出し豆腐のみぞれあん				白身フライ				白身魚ハンバーグのおろしボン酢がけ													
		春雨の炒め物				こんにゃくとメンマの甘辛炒め				野菜のコンソメ煮				ピーマンと人参のスタミナ炒め													
		きゅうりのツナマヨネーズ和え				玉葱と枝豆の中華風酢の物				さつまいもの玉子サラダ				山菜ごぼう													
		炊き合わせ（大根・高野豆腐・人参）								玉ねぎとひじきの炒め物				いんげんと塩昆布の和え物													
	黒豆												ちくわのしそマヨネーズ和え														
													エリンギと玉ねぎの甘辛炒め														
													ナスの生姜かつお削り節和え														
	アレルギー えび、かに、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 小麦、卵、乳成分														
	Ⓔ	416 kcal	たん	11.0 g	脂	24.4 g		Ⓔ	362 kcal	たん	22.3 g	脂	20.5 g		Ⓔ	480 kcal	たん	16.8 g	脂	25.7 g		Ⓔ	499 kcal	たん	12.3 g	脂	36.6 g
	炭	32.3 g	塩	2.8 g				炭	22.0 g	塩	2.1 g				炭	45.3 g	塩	3.7 g				炭	30.1 g	塩	3.8 g		
週平均	Ⓔ	450 kcal	塩	3.1 g				Ⓔ	418 kcal	塩	2.6 g				Ⓔ	412 kcal	塩	3.1 g				Ⓔ	505 kcal	塩	2.9 g		

ちょっとひとこと			
【お弁当】エビのチリソース添えは、人気メニューです。【おかず小】シシャモの磯辺揚げは、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。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、少しスパイスの効いたメキシカン風ソースをかけました。【おかず】チキン南蛮は、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】りんごや玉葱をすりおろした醤油だれで味付けした人気メニューです。			
【お弁当】筑前煮風は、だしでじっくり煮込みました。【おかず小】鶏のグリル焼きをレモンソースで和えたさっぱりと食べられる一品です。【やわらか】サケの塩焼は人気メニューです。ほどよい塩味でご飯が進みます。【おかず】白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼きは、調味料に漬け込みじっくりと焼き上げました。【食べごたえ】新メニュー、マスのみりん風味焼きは、みりんのまろやかな風味が香ります。【いろどり】アジを塩麹に漬け込み焼き上げました。			
【やわらか】牛井風煮物は、甘辛い味付けでトッピングの紅生姜がよいアクセントになります。ご飯にのせて牛井として食べるのもおすすめです。【カロリーサポート】柔らかな食感のハンバーグにデミグラスソースをかけました。【おかず】ヒレカツは、おすすめメニューです。【あじわい】酢鶏は、鶏の唐揚げに甘酢あんをかけております。よく絡めてお召し上がりください。【いろどり】豚の香味だれがけは、酸味がきいたメニューです。			
【おかず小】豚肉と玉子の炒りつけは中華風の味付けで、たけのこやきくらげなどの食感が楽しめます。【カロリーサポート】生姜のたっぷり入ったソースがさばと相性抜群です。【食べごたえ】肉や野菜、海鮮が入った具沢山の八宝菜です。ごはんにかけて中華飯としても楽しめます。【あじわい】サバの塩焼の付け合わせ蓮根のきんぴらは新メニューです。ごま油が香る甘辛い味付けです。【いろどり】天ぷらは別添の天つゆをかけてお召し上がり下さい。			
【お弁当】ポトフは、レンジで温めるとゼラチンが溶けます。【カロリーサポート】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けした炒め物です。【おかず】牛とキャベツのおろし煮は大根おろしあんをかけています。【食べごたえ】粉山椒を加えた調味液に鶏肉を漬け込み、山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【あじわい】ハンバーグ（おろしボン酢）は、別添のおろし大根ボン酢をかけることでさっぱりと食べられます。【いろどり】牛すき焼きは人気メニューです。			

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。

