



No.

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

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		ドレッシングはついていません	
1/ 19 月	エビのチリソース添え	※「おかず」の量も同じです。	お立「おかず」の量も同じです。	シシャモの磯辺揚げ	肉団子のおろしポン酢がけ	鶏肉のメキシカン風ソース	①グリーンサラダ						
	厚あげの甘辛牛肉がけ	お立「おかず」の量も同じです。	白菜とあげの玉子とじ	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	のり塩コロッケ	トマトのミックスサラダ							
	タラモサラダ	お立「おかず」の量も同じです。	さつまいものさっぱりサラダ	白和え	人参ときくらげの炒め物	トマトのミックスサラダ							
	もやしと人参の炒め物	お立「おかず」の量も同じです。	ほうれん草のお浸し	切干大根と煮干しエビの煮物	いんげんの昆布和え	トマトのミックスサラダ							
	ご飯	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	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	トマトのミックスサラダ					
	アレルゲン	エビ、小麦、卵、乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	トマトのミックスサラダ						
	工 448 kcal	た 11.9 g	脂 8.9 g	工 219 kcal	た 9.4 g	脂 11.1 g	工 190 kcal	た 9.5 g	脂 8.0 g	工 295 kcal	た 12.3 g	脂 16.5 g	トマトのミックスサラダ
	炭 78.2 g	塩 1.9 g		炭 19.6 g	塩 1.5 g		炭 21.4 g	塩 2.4 g		炭 23.8 g	塩 2.0 g		トマトのミックスサラダ
	筑前煮風	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	キャベツとアサリの炒め物	アレルゲン	野菜のゆず風味煮	アレルゲン	白菜とあげの煮物	アレルゲン	肉詰めいなり煮	アレルゲン	野菜のゆず風味煮	アレルゲン	白菜とあげの煮物	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
1/ 20 火	春雨の酢の物	アレルゲン	ちくわのマヨ和え(青さ)	アレルゲン	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	アレルゲン	小松菜とかにかまの煮物	アレルゲン	春雨の酢の物	アレルゲン	ちくわのマヨ和え(青さ)	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	小松菜のごま和え	アレルゲン	もやしと人参の煮浸し	アレルゲン	ごぼうの胡麻みそ煮	アレルゲン	キャベツのごまマヨ和え	アレルゲン	小松菜のごま和え	アレルゲン	もやしと人参の煮浸し	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	ご飯	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	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	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	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	トマトのミックスサラダ
	工 533 kcal	た 25.2 g	脂 19.4 g	工 190 kcal	た 12.5 g	脂 11.6 g	工 189 kcal	た 10.3 g	脂 8.4 g	工 266 kcal	た 13.0 g	脂 16.3 g	トマトのミックスサラダ
	炭 64.0 g	塩 1.6 g		炭 7.5 g	塩 1.3 g		炭 18.6 g	塩 1.2 g		炭 17.0 g	塩 1.5 g		トマトのミックスサラダ
	白身魚とエリンギの和風仕立て	アレルゲン	煮サバ	アレルゲン	牛丼風煮物	アレルゲン	デミグラスハンバーグ	アレルゲン	白身魚とエリンギの和風仕立て	アレルゲン	牛丼風煮物	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	麻婆豆腐	アレルゲン	ほうれん草のトマトクリームパスタ	アレルゲン	玉子焼・ビーフン	アレルゲン	たらのフライ	アレルゲン	麻婆豆腐	アレルゲン	ほうれん草のトマトクリームパスタ	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	花福豆	アレルゲン	人参のさっぱり和え	アレルゲン	えのきとわかめの中華風酢の物	アレルゲン	ひじき煮	アレルゲン	花福豆	アレルゲン	人参のさっぱり和え	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	キャベツとコーンの豆乳炒め	アレルゲン	ひじきの佃煮	アレルゲン	のり塩ポテト	アレルゲン	イタリアン野菜のピクルス	アレルゲン	キャベツとコーンの豆乳炒め	アレルゲン	ひじきの佃煮	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
1/ 21 水	五目ご飯	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	トマトのミックスサラダ
	工 483 kcal	た 17.9 g	脂 10.9 g	工 214 kcal	た 12.0 g	脂 10.3 g	工 213 kcal	た 9.2 g	脂 9.0 g	工 278 kcal	た 13.8 g	脂 12.7 g	トマトのミックスサラダ
	炭 77.0 g	塩 4.1 g		炭 21.5 g	塩 1.9 g		炭 24.2 g	塩 2.2 g		炭 26.9 g	塩 1.9 g		トマトのミックスサラダ
	和風玉ねぎハンバーグ	アレルゲン	豚肉と玉子の炒りつけ	アレルゲン	エビカツ	アレルゲン	さばの香味ソース	アレルゲン	和風玉ねぎハンバーグ	アレルゲン	豚肉と玉子の炒りつけ	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	かぼちゃのじゃこ煮	アレルゲン	焼売・もやしの醤油和え	アレルゲン	大根の塩煮	アレルゲン	チンゲン菜のバター醤油炒め	アレルゲン	かぼちゃのじゃこ煮	アレルゲン	焼売・もやしの醤油和え	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	明太マカロニサラダ	アレルゲン	大根の赤しそふりかけ和え	アレルゲン	昆布豆	アレルゲン	玉子焼	アレルゲン	明太マカロニサラダ	アレルゲン	大根の赤しそふりかけ和え	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	さつまあげと人参の金平	アレルゲン	卯の花	アレルゲン	ほうれん草の煮浸し	アレルゲン	マカロニサラダ	アレルゲン	さつまあげと人参の金平	アレルゲン	卯の花	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	ご飯	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	トマトのミックスサラダ
1/ 22 木	工 473 kcal	た 13.0 g	脂 10.0 g	工 263 kcal	た 12.3 g	脂 17.1 g	工 350 kcal	た 10.1 g	脂 23.4 g	工 266 kcal	た 16.7 g	脂 16.0 g	①グリーンサラダ
	炭 79.3 g	塩 2.0 g		炭 14.1 g	塩 2.2 g		炭 25.2 g	塩 1.1 g		炭 12.7 g	塩 2.0 g		トマトのミックスサラダ
	ポトフ	アレルゲン	タラとポテトの明太子ソース	アレルゲン	豚の生姜焼	アレルゲン	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	アレルゲン	ポトフ	アレルゲン	タラとポテトの明太子ソース	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物	アレルゲン	春雨と高菜の炒め物	アレルゲン	ちくわといんげんの玉子とじ	アレルゲン	エビのマヨソース	アレルゲン	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物	アレルゲン	春雨と高菜の炒め物	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	大根の甘酢漬け	アレルゲン	うずら豆	アレルゲン	大根の赤しそふりかけ和え	アレルゲン	つきこんにやくのたらこ煮	アレルゲン	大根の甘酢漬け	アレルゲン	うずら豆	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	ミートスパゲティ	アレルゲン	チンゲン菜と切干大根の煮物	アレルゲン	ひじきの佃煮	アレルゲン	さつま芋のハニーマスター和え	アレルゲン	ミートスパゲティ	アレルゲン	チンゲン菜と切干大根の煮物	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	ご飯	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	トマトのミックスサラダ
	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦・えび	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦・えび	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	トマトのミックスサラダ
	工 488 kcal	た 12.8 g	脂 14.5 g	工 255 kcal	た 13.7 g	脂 13.3 g	工 244 kcal	た 12.7 g	脂 12.9 g	工 313 kcal	た 10.2 g	脂 19.4 g	トマトのミックスサラダ
	炭 75.8 g	塩 2.2 g		炭 19.6 g	塩 2.1 g		炭 18.2 g	塩 2.3 g		炭 24.4 g	塩 2.0 g		トマトのミックスサラダ
週平均	工 485 kcal	塩 2.4 g		工 228 kcal	塩 1.8 g		工 237 kcal	塩 1.8 g		工 284 kcal	塩 1.9 g		トマトのミックスサラダ

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	あまりおいしいしない
	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/ 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	ブロッコリーの卵とじ							
	もずくときゅうりの酢の物			きのこのナムル							
	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・エビ	オクラとカニカマ梅おかか和え							
	(工) 471 kcal (た) 12.6 g (脂) 31.3 g 炭 34.2 g 塩 3.3 g	(工) 412 kcal (た) 15.2 g (脂) 27.6 g 炭 25.3 g 塩 2.0 g	(工) 414 kcal (た) 18.4 g (脂) 28.7 g 炭 20.3 g 塩 3.0 g	(工) 493 kcal (た) 17.1 g (脂) 32.9 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							
	ませそば風	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							
	ポークピーンズ	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							
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ	炊き合わせ（椎茸・人参）							
	(工) 433 kcal (た) 17.9 g (脂) 31.0 g 炭 21.7 g 塩 2.8 g	(工) 404 kcal (た) 25.4 g (脂) 25.0 g 炭 20.0 g 塩 2.4 g	(工) 419 kcal (た) 15.7 g (脂) 22.6 g 炭 38.5 g 塩 3.4 g	(工) 474 kcal (た) 21.3 g (脂) 32.2 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そん酢がけ	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	お麸の玉子とじ	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							
	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	白菜の酢の物							
	(工) 473 kcal (た) 16.0 g (脂) 25.2 g 炭 43.2 g 塩 3.5 g	(工) 524 kcal (た) 16.4 g (脂) 32.1 g 炭 41.6 g 塩 3.4 g	(工) 411 kcal (た) 19.6 g (脂) 24.4 g 炭 26.9 g 塩 3.3 g	(工) 508 kcal (た) 15.9 g (脂) 30.2 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	ワインサーフライ	パンバンジー風和え物	鶏のオイスター馬ヨネーズがけ							
	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	チャブチエ							
	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							
	アレルゲン 小麦,卵,乳成分	卵・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	高野豆腐の煮物							
	(工) 457 kcal (た) 17.6 g (脂) 25.7 g 炭 34.4 g 塩 3.2 g	(工) 390 kcal (た) 16.4 g (脂) 25.0 g 炭 24.7 g 塩 3.2 g	(工) 338 kcal (た) 23.1 g (脂) 15.6 g 炭 30.6 g 塩 2.4 g	(工) 550 kcal (た) 21.6 g (脂) 35.5 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（おろしポン酢）	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ポン酢がけ							
	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							
	アレルゲン えび,かに,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	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め							
	(工) 416 kcal (た) 11.0 g (脂) 24.4 g 炭 32.3 g 塩 2.8 g	(工) 362 kcal (た) 22.3 g (脂) 20.5 g 炭 22.0 g 塩 2.1 g	(工) 480 kcal (た) 16.8 g (脂) 25.7 g 炭 45.3 g 塩 3.7 g	(工) 499 kcal (た) 12.3 g (脂) 36.6 g 炭 30.1 g 塩 3.8 g							
	週平均	(工) 450 kcal 塩 3.1 g	(工) 418 kcal 塩 2.6 g	(工) 412 kcal 塩 3.1 g							
				(工) 505 kcal 塩 2.9 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、破裂する場合が有
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、取り出しひ
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られ
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。

