



# 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、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 1/30 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。

トマト煮込みハンバーグ	赤魚の地中海レモンソース
キャベツのオムレツ風/海老と青パパイヤのガーリックソテー/キノコのソテー	しめじとほうれん草のソテー/彩り野菜入りスクランブルエッグ/マカロニハムサラダ
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 276 kcal た 18.5 g 塩 2.5 g	栄養値 278 kcal た 18.5 g 塩 1.9 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。

たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
系こんにやくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	さつまいもと人参のそぼろ和え/彩り玉子炒め/れんこんの金平/揚げと昆布の煮物
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 359 kcal た 18.2 g 塩 2.4 g	栄養値 386 kcal た 22.1 g 塩 2.4 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。

豚肉と茄子のねぎたっぷり香味ソース	鰯(カレイ)のムニエルトマトソースがけ
カリフラワーのマリネ/じゃが芋とベーコンと枝豆のうま塩和え	じゃが芋バター醤油/炒り卵小エビ和え
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 135 kcal た 7.5 g 塩 1.5 g	栄養値 180 kcal た 9.9 g 塩 1.6 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

ハンバーグ 本格シャリアピンソース	全粒粉で揚げた鰯(カレイ)のねぎ塩あんかけ
チーズスクランブルエッグ/蒸し鶏と蓮根のマリネ	チリポテト/インゲンのツナ和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 321 kcal た 18.1 g 塩 2.1 g	栄養値 330 kcal た 24.1 g 塩 2.5 g

### お弁当コース [610円]

評価 献立名

1/26	牛のプルコギ
	オムレツのトマトソースがけ
	バジルポテトサラダ
	こんにやくのたらこ煮
	ご飯

アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	518 kcal た 12.5 g 塩 19.1 g
たんぱく質	71.9 g
脂質	2.4 g
炭水化物	

### 寄せ鍋風 (エビ)

1/27	大根のそぼろあんかけ
	きゅうりのツナマヨネーズ和え
	ほうれん草のクリームスパゲティ
	ご飯
	アレルギー

エネルギー	474 kcal た 13.8 g 塩 16.4 g
たんぱく質	67.2 g
脂質	1.7 g
炭水化物	

### 酢鶏

1/28	コーン入りさつまあげの煮物
	オクラとカニカマの酢の物
	系こんにやくのおかか炒め
	ご飯
	アレルギー

エネルギー	525 kcal た 16.4 g 塩 13.8 g
たんぱく質	82.7 g
脂質	2.4 g
炭水化物	

### サバのみりん風味焼き

1/29	ポークビーンズ
	もずくときゅうりの酢の物
	かぶの煮物
	おにぎり(野菜ふりかけ・しそふりかけ)
	アレルギー

エネルギー	447 kcal た 20.2 g 塩 15.1 g
たんぱく質	59.8 g
脂質	2.7 g
炭水化物	

### 豚しゃぶ

1/30	エビと野菜の甘酢炒め
	さつまいもサラダ
	チンゲン菜と人参の煮浸し
	ご飯
	アレルギー

エネルギー	515 kcal た 13.5 g 塩 18.2 g
たんぱく質	73.9 g
脂質	1.9 g
炭水化物	

週平均	エネルギー 496 kcal 塩 2.2 g
-----	------------------------

### お弁当(大)コース [640円]

評価 献立名

1/26	鶏のみそだれがけ
	ほうれん草の玉子炒め
	大根と紫キャベツのさっぱり漬
	蓮根とこんにやくの甘辛炒め
	アレルギー

エネルギー	259 kcal た 16.6 g 塩 15.0 g
たんぱく質	13.2 g
脂質	1.5 g
炭水化物	

### アカウオの煮つけ

1/27	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	
	うぐいす豆	
	ちくわのきんぴら	
	アレルギー	小麦・卵
	アレルギー	小麦・卵

エネルギー	180 kcal た 15.1 g 塩 4.9 g
たんぱく質	18.9 g
脂質	1.9 g
炭水化物	

### 焼豚と大根の煮物

1/28	手作りポテトサラダ	
	人参とオクラの塩麹和え	
	白菜と椎茸の旨煮	
	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	アレルギー	小麦・卵・乳成分

エネルギー	183 kcal た 6.0 g 塩 9.5 g
たんぱく質	18.5 g
脂質	2.4 g
炭水化物	

### バターチキンカレー

1/29	ナポリタン	
	わかめと人参のさっぱり和え	
	お麩と小松菜のあっさり煮	
	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

エネルギー	414 kcal た 10.6 g 塩 27.3 g
たんぱく質	31.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	

### 牛肉柳川風

1/30	もやしチャンプルー	
	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	
	ひじき煮	
	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	アレルギー	小麦・卵・乳成分

エネルギー	225 kcal た 11.0 g 塩 12.1 g
たんぱく質	18.2 g
脂質	1.8 g
炭水化物	

週平均	エネルギー 252 kcal 塩 1.9 g
-----	------------------------

### おかず(小)コース [550円]

評価 献立名

1/26	鶏のみそだれがけ
	ほうれん草の玉子炒め
	大根と紫キャベツのさっぱり漬
	蓮根とこんにやくの甘辛炒め
	アレルギー

エネルギー	259 kcal た 16.6 g 塩 15.0 g
たんぱく質	13.2 g
脂質	1.5 g
炭水化物	

### アカウオの煮つけ

1/27	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	
	うぐいす豆	
	ちくわのきんぴら	
	アレルギー	小麦・卵
	アレルギー	小麦・卵

エネルギー	180 kcal た 15.1 g 塩 4.9 g
たんぱく質	18.9 g
脂質	1.9 g
炭水化物	

### 焼豚と大根の煮物

1/28	手作りポテトサラダ	
	人参とオクラの塩麹和え	
	白菜と椎茸の旨煮	
	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	アレルギー	小麦・卵・乳成分

エネルギー	183 kcal た 6.0 g 塩 9.5 g
たんぱく質	18.5 g
脂質	2.4 g
炭水化物	

### バターチキンカレー

1/29	ナポリタン	
	わかめと人参のさっぱり和え	
	お麩と小松菜のあっさり煮	
	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

エネルギー	414 kcal た 10.6 g 塩 27.3 g
たんぱく質	31.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	

### 牛肉柳川風

1/30	もやしチャンプルー	
	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	
	ひじき煮	
	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	アレルギー	小麦・卵・乳成分

エネルギー	225 kcal た 11.0 g 塩 12.1 g
たんぱく質	18.2 g
脂質	1.8 g
炭水化物	

週平均	エネルギー 252 kcal 塩 1.9 g
-----	------------------------

### やわらかコース [600円]

評価 献立名

1/26	タラのグリル 洋風レモン風味ソース
	豆腐のかき玉あんかけ
	人参とオクラの塩麹和え
	大豆のトマト煮
	アレルギー

エネルギー	249 kcal た 16.2 g 塩 12.4 g
たんぱく質	17.5 g
脂質	2.2 g
炭水化物	

### 豚肉と大根の炒め煮

1/27	春雨と野菜の炒め物	
	黒豆	
	白菜とツナの煮物	
	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	アレルギー	小麦・卵・乳成分

エネルギー	251 kcal た 11.4 g 塩 11.9 g
たんぱく質	21.7 g
脂質	1.7 g
炭水化物	

### 八宝菜

1/28	かぼちゃコロッケ	
	せんまい漬	
	玉ねぎとひじきの炒め物	
	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

エネルギー	281 kcal た 7.8 g 塩 14.8 g
たんぱく質	30.6 g
脂質	1.7 g
炭水化物	

### バターチキンカレー

1/29	小松菜とあげの玉子とじ	
	キャロットラペ	
	ほうれん草のお浸し	
	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

エネルギー	256 kcal た 14.2 g 塩 16.4 g
たんぱく質	13.2 g
脂質	1.5 g
炭水化物	

### サバの味噌煮

1/30	大根のゆずあんかけ	
	さつまいもと春菊の和風サラダ	
	わかめと椎茸の佃煮	
	アレルギー	小麦・卵・カニ
	アレルギー	小麦・卵・カニ

エネルギー	183 kcal た 11.3 g 塩 8.6 g
たんぱく質	19.1 g
脂質	1.9 g
炭水化物	

週平均	エネルギー 244 kcal 塩 1.8 g
-----	------------------------

### かりーぽーとコース [600円]

評価 献立名

1/26	海鮮プルコギ風炒め物
	コーンバターフライ
	ほうれん草となめこのおひたし
	イタリアン野菜のごまマヨ和え
	アレルギー

エネルギー	282 kcal た 8.8 g 塩 15.6 g
たんぱく質	27.1 g
脂質	2.1 g
炭水化物	

### 鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て

1/27	厚揚げの塩マーボー	
	根菜の甘酢炒め	
	ブロッコリーのタルタルサラダ	
	アレルギー	卵・乳成分・小麦
	アレルギー	卵・乳成分・小麦

エネルギー	297 kcal た 14.8 g 塩 20.5 g
たんぱく質	13.6 g
脂質	1.6 g
炭水化物	

### クリーミーコロッケ (かに風味)

1/28	東村山黒焼きそば	
	ピーマンと蒸し鶏の和え物	
	しろ菜のおかかチーズ和え	
	アレルギー	乳成分・小麦・かに
	アレルギー	乳成分・小麦・かに

エネルギー	264 kcal た 8.0 g 塩 14.1 g
たんぱく質	25.6 g
脂質	1.4 g
炭水化物	

### バラ焼き風炒め物

1/29	かぼちゃの煮物	
	カリフラワーのオーロラソース和え	
	玉葱とかにかまの中華風酢の物	
	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに

エネルギー	244 kcal た 7.6 g 塩 13.7 g
たんぱく質	22.2 g
脂質	1.6 g
炭水化物	

### あじの塩焼き

1/30	鶏と野菜の炒め物	
	人参とひき肉の炒め物	
	赤いんげん豆のマリネ	
	アレルギー	小麦
	アレルギー	小麦

エネルギー	256 kcal た 20.9 g 塩 12.4 g
たんぱく質	15.2 g
脂質	2.1 g
炭水化物	

週平均	エネルギー 269 kcal 塩 1.8 g
-----	------------------------

### ① サラダ [130円]

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&コーン)
-------------------

① ミックスサラダ(ポテト&コーン)
--------------------

① グリーンサラダ
-----------

① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
-------------------

① グリーンサラダ
-----------

① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
-------------------

① グリーンサラダ
-----------

① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
-------------------

① グリーンサラダ
-----------

① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
-------------------

① グリーンサラダ
-----------

① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
-------------------

① グリーンサラダ
-----------

