



7

# 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 2/20 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。

鰯(タラ)のきのこクリーム	海老チリソース
3種野菜のサラダ/イタリアン野菜のミートソース/ブロッコリーソテー	牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値 276 kcal 18.3 g 2.1 g	栄養値 283 kcal 18.6 g 2.5 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。

さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチェ	大根の土佐煮/高野豆腐のかに風味あんかけ/さつまいもと昆布の煮物/ほうれん草のバターソテー
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに
栄養値 318 kcal 17.0 g 2.4 g	栄養値 346 kcal 20.3 g 2.5 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。

特製味噌カツ	鰯(タラ)の香味中華ソース
彩り五穀ひじき/蓮根のさつぱり柚子和え	蓮根のにんにく醤油/ニラと人参の中華風お浸し
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 305 kcal 11.5 g 1.8 g	栄養値 95 kcal 10.4 g 0.7 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

自家製タルタルソースで食べる鶏唐揚げ	鰯(タラ)のムニエルトマトソースがけ
紫キャベツと人参のマリネ/冬瓜のかにあんかけ	じゃがいもバター醤油/炒り卵小エビ和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値 329 kcal 19.8 g 2.2 g	栄養値 266 kcal 23.5 g 2.7 g

### お弁当コース [610円]

評価	献立名
2/16	エビのチリソース添え 豆腐の肉味噌がけ カニカマポテトサラダ もやしとあげのオイスターソース炒め ご飯
アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	8.4 g
炭水化物	72.7 g
塩分	1.7 g
2/17	鶏と大根の甘辛煮 もやしと玉子のカニカマあんかけ キャベツの甘酢漬 ほうれん草とコーンの炒め物 ご飯
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
エネルギー	552 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	21.5 g
炭水化物	62.5 g
塩分	1.6 g
2/18	サバの塩焼き 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 金時豆 もやしとツナの中華煮 おにぎり(梅おほかご飯・だしご飯)
アレルギー	小麦、卵、乳成分
エネルギー	441 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	14.1 g
炭水化物	59.5 g
塩分	2.6 g
2/19	ハンバーグ ホワイトソース エビのニラ玉炒め さつまいもと枝豆のサラダ ごぼうの甘辛炒め ご飯
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	16.4 g
炭水化物	71.3 g
塩分	2.2 g
2/20	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 梅風味ささみフライ ピーマンと玉ねぎの酢の物 焼きそば ご飯
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
エネルギー	462 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	13.4 g
炭水化物	69.0 g
塩分	1.9 g
週平均	エネルギー 477 kcal 塩分 2.0 g

### お弁当(大)コース [640円]

評価	献立名
2/16	エビマヨ 大根のそぼろ煮 キャロットラペ ほうれん草の玉子とじ
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー	313 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	21.5 g
炭水化物	18.1 g
塩分	2.3 g
2/17	肉じゃが 高菜明太子スパゲティー うずら豆 わかめと椎茸の佃煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	234 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	9.9 g
炭水化物	29.7 g
塩分	1.8 g
2/18	タラの照り焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ 枝豆とコーンの白和え ちくわとニラの炒め物
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	166 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	4.2 g
炭水化物	16.3 g
塩分	2.3 g
2/19	ミートソースグラタン風 小松菜とあげの煮物 かぼちゃサラダ 白菜とツナの煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	267 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	15.5 g
炭水化物	22.1 g
塩分	2.3 g
2/20	カレーの煮つけ 手作りポテトサラダ 大根の梅酢漬 ごぼうとひじきの炒め物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	188 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	4.4 g
炭水化物	21.0 g
塩分	2.9 g
週平均	エネルギー 233 kcal 塩分 2.3 g

### おかず(小)コース [550円]

評価	献立名
2/16	鶏のみそ煮 炒り豆腐 大根なます ひじきの佃煮
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	208 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	8.5 g
炭水化物	19.8 g
塩分	1.8 g
2/17	アカウオの煮つけ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 玉ねぎとちくわの青じそ炒め
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	174 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	5.6 g
炭水化物	17.7 g
塩分	1.7 g
2/18	豚肉と野菜のバター醤油炒め 野菜のコンソメ煮 黒豆 のり塩ポテト
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	283 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	15.2 g
炭水化物	23.1 g
塩分	1.5 g
2/19	ミックスフライ (エビ・牛肉コロッケ) ちくわといんげんの玉子とじ わかめとチンゲン菜の酢みそ和え 切干大根とツナのトマト炒め
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー	282 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	18.0 g
炭水化物	20.7 g
塩分	1.5 g
2/20	ハンバーグ (おろしポン酢) 小松菜とあげの煮物 せんまい漬 さつまいものマッシュポテト風
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	297 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	14.5 g
炭水化物	30.4 g
塩分	2.7 g
週平均	エネルギー 249 kcal 塩分 1.9 g

### やわらかコース [600円]

評価	献立名
2/16	天ぷら (エビ、かぼちゃ、ナス、蓮根) 豚肉と春雨の担々風 大豆とソイミートのケチャップ炒め 大根なます
アレルギー	小麦・えび
エネルギー	316 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	19.1 g
炭水化物	25.4 g
塩分	1.6 g
2/17	ほっけの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め 青さこんにやくとわかめの酢の物
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	276 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	17.4 g
炭水化物	15.1 g
塩分	1.9 g
2/18	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 野菜と玉子のマスタード炒め 玉葱とコーンのサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	257 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	17.4 g
炭水化物	12.1 g
塩分	1.5 g
2/19	ミックスフライ (エビ・牛肉コロッケ) 鶏とごぼうの炒め物 もやしとにらの炒め物 チンゲン菜のごま和え
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
エネルギー	328 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	19.2 g
炭水化物	25.0 g
塩分	2.0 g
2/20	牛焼肉 水餃子 ブロッコリーのおかか和え 里芋の赤しそマヨ和え
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	256 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	17.0 g
炭水化物	16.1 g
塩分	1.4 g
週平均	エネルギー 287 kcal 塩分 1.7 g

### 加り-ポ-トコース [600円] [返却不要容器]

評価	献立名
2/16	①グリーンサラダ ドレッシングはついていません
2/17	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
2/18	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
2/19	①グリーンサラダ
2/20	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	エネルギー 287 kcal 塩分 1.7 g

### ①サラダ [130円] [返却不要容器]

評価	献立名
2/16	①グリーンサラダ
2/17	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
2/18	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
2/19	①グリーンサラダ
2/20	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	エネルギー 287 kcal 塩分 1.7 g

※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。お弁当(小)コースは、ごはんの量が150gです。「おかず」の量は同じです。献立は、お弁当コースと同じです。評価欄は、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

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。

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。

栄養表示の見方  
E エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
炭水化物  
塩分

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アレルギーは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。  
④アレルギー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、冷凍おかず2食セットはご利用できます。  
①ドライアイスでのやけどにご注意ください。  
②トレイは回収していませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。  
《調理方法》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]		いそどり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
2/16 月	豚塩焼肉		天ぷら (エビ、蓮根、かき揚げ)		牛肉柳川風		白身フライのレモンタルタル添え
	春巻き		鶏のねぎ塩炒め		アサリとキャベツの酢みそ和え		きのこ麻婆
	麻婆春雨		人参の真砂和え		炒り豆腐		コーンと小松菜のバター醤油風味炒め
	きんぴられんこん		ポテトサラダ		じゃがいものゆず風味の酢の物		いんげんの旨煮
	ナスの青じそ和え				大豆のそぼろ煮		かぶのそぼろあんかけ
	ツナのゴマだれサラダ						もやしの梅おおか和え
						白菜とあげの煮浸し	
						ピーマンとかまぼこの炒め物	
	アレルギー 小麦、卵、乳成分、落花生		アレルギー 卵・小麦・えび		アレルギー 小麦・卵		アレルギー 小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 438 kcal 炭 27.0g 脂 10.6g 塩 3.8g 糖 32.0g		Ⓜ 391 kcal 炭 26.8g 脂 13.6g 塩 1.9g 糖 25.5g		Ⓜ 367 kcal 炭 28.7g 脂 21.6g 塩 2.7g 糖 17.8g		Ⓜ 478 kcal 炭 41.8g 脂 17.7g 塩 3.7g 糖 26.7g
2/17 火	エビのチリソース添え		鶏肉の柚子胡椒焼き		アジの竜田揚げ		牛皿風
	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物		海鮮しゅうまい		鶏団子の甘酢あんかけ		しゅうまいのカニカマあんかけ
	もやしとあげのオイスターソース炒め		ほうれん草と油揚げのおひたし		高菜明太子スパゲティ		きんぴらごぼう
	たらもサラダ		かぼちゃサラダ		うずら豆		カリフラワーのたらこサラダ
	高野豆腐の煮物				お麩と小松菜のあっさり煮		野菜とツナの炒め物
	カリフラワーの柚子胡椒マリネ						系こんにやくのおかか炒め
						じゃがいものバターソース和え	
						大根とじゃこのポン酢和え	
	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分		アレルギー 卵・小麦・えび・かに		アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 417 kcal 炭 31.1g 脂 12.9g 塩 2.6g 糖 27.2g		Ⓜ 468 kcal 炭 26.3g 脂 23.5g 塩 2.1g 糖 30.2g		Ⓜ 392 kcal 炭 40.4g 脂 21.0g 塩 3.4g 糖 16.0g		Ⓜ 457 kcal 炭 33.7g 脂 13.6g 塩 3.3g 糖 29.5g
2/18 水	牛と野菜のパーベキューソースがけ		豚肉とナスのトマト味噌炒め		鶏のトマトカレーソースがけ		天ぷら (エビ・かき揚げ・かぼちゃ)
	エビのニラ玉炒め		まぐろメンチカツ		チヂミ		ジャージャー麺風
	肉味噌ナムル		もやしとにらのマヨ炒め		大根のゆずあんかけ		ピーマンキャベツの梅味噌炒め
	きんぴらごぼう		玉葱とコーンのサラダ		人参のさっぱり和え		ちくわとわかめのキムチ風味
	切干大根の柑橘風味				ひじきとミンチの炒め物		ブロッコリーのおかか和え
	さつまいもと枝豆のサラダ						さつまいも揚げ
						人参のナムル	
						もずくの酢の物	
	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		アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ		アレルギー えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 488 kcal 炭 25.2g 脂 13.9g 塩 3.1g 糖 38.4g		Ⓜ 438 kcal 炭 34.1g 脂 14.5g 塩 2.6g 糖 26.9g		Ⓜ 390 kcal 炭 28.1g 脂 20.2g 塩 3.0g 糖 21.2g		Ⓜ 455 kcal 炭 42.4g 脂 7.5g 塩 3.1g 糖 28.1g
2/19 木	サワラの南部焼き		マスのマスタードソース		サケの塩焼		鶏のバジルソース
	照り焼き肉団子		豚肉とれんこんの炒め物		蒸し鶏の親子煮風玉子とじ		アサリと野菜の甘酢炒め
	ひじき煮		スクランブルエッグ		切干大根の三色酢の物		系こんにやくとさつま揚げの甘酢炒め
	いんげんのマヨネーズサラダ		キャベツとセロリのマリネ		チンゲン菜の和え物		和風ポテトサラダ
	小松菜とさつまあげの煮浸し				白菜と椎茸の旨煮		炊き合わせ (がんも・ふき)
	きゅうりと大根のしそふりかけ和え						小松菜とツナの塩昆布和え
						こんにやくと野菜の煮物	
						黒豆	
	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・カニ		アレルギー 小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 417 kcal 炭 24.3g 脂 19.5g 塩 2.4g 糖 26.6g		Ⓜ 353 kcal 炭 21.4g 脂 25.2g 塩 1.8g 糖 19.0g		Ⓜ 256 kcal 炭 21.8g 脂 17.7g 塩 2.6g 糖 10.6g		Ⓜ 536 kcal 炭 26.8g 脂 25.5g 塩 3.5g 糖 36.8g
2/20 金	豚の豆乳仕立て		ヒレカツ (ソース付)		豚肉と大根のみそ煮		ちゃんぽん風炒め
	アサリとチンゲン菜の炒め物		あさりとかぼちゃのミートソース		エビしんじょう		切干大根のそぼろ炒め
	たらこスパゲティ		さつま揚げと小松菜の煮物		春雨と野菜の炒め物		卵の花
	わかめの煮物		枝豆とツナのサラダ		かぼちゃサラダ		れんこんのナムル
	玉ねぎとツナの中華和え				こんにやくとちくわの炒め物		きゅうりとハムの中華サラダ
	白菜ときらげのさっぱり和え						ナスの酢味噌がけ
						じゃがいもの旨煮	
						鮭とほうれん草のバター風味炒め	
	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 えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 465 kcal 炭 24.9g 脂 13.4g 塩 4.0g 糖 35.9g		Ⓜ 427 kcal 炭 37.8g 脂 18.7g 塩 2.1g 糖 22.3g		Ⓜ 365 kcal 炭 31.7g 脂 13.2g 塩 3.2g 糖 20.4g		Ⓜ 489 kcal 炭 28.8g 脂 13.0g 塩 4.0g 糖 37.5g
週平均	Ⓜ 445 kcal 塩 3.2g	Ⓜ 415 kcal 塩 2.1g	Ⓜ 354 kcal 塩 3.0g	Ⓜ 483 kcal 塩 3.5g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がりください。【やわらか】鶏のみそ煮は、味噌の甘みを活かした一品です。鶏肉は、食べやすいように小さなサイズになっています。【カロリーサポート】食べごたえ添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】豚塩焼肉は、玉葱入りのレモンソースをかけています。【いそどり】白身フライのレモンタルタル添えは、レモンの風味が香るタルタルソースです。	【お弁当】鶏と大根の甘辛煮は、冬にぴったりのあたたまるメニューです。【おかず】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がりください。【食べごたえ】柚子胡椒の風味と辛味が鶏肉の旨味を引き立てます。【あじわい】アジの竜田揚げは、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。【いそどり】牛皿風は、醤油ベースで作った人気メニューです。
【お弁当】サバの塩焼きは、鉄板に並べじっくりと焼き上げました。【おかず小】たらまの照り焼きは、身がふっくらとなるように作りました。【やわらか】のり塩ポテトは、じゃがいものほどよい塩味と青さの風味がやみつきになる味わいです。【カロリーサポート】インドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。【食べごたえ】豚肉としめじ、ナスをトマトソースと味噌だれを混合した調味料で味付けしました。	【お弁当】ハンバーグ ホワイトソースは、季節限定メニューです。【おかず小】ミートソースグラタン風は、新メニューです。濃厚なチーズソースをかけてグラタン風に作りました。ソースとマカロニをよく和えてお召し上がりください。【おかず】サワラの南部焼きは、すりごまをつけて焼き上げたメニューです。【食べごたえ】オープンで焼いたマスに、ほのかな辛みがアクセントのマスタードソースをかけました。
【お弁当】海鮮と豆腐のキムチ鍋風は、レンジで温めるとゼラチンが溶けます。【やわらか】ハンバーグ(おろしポン酢)は、別添のおろし大根ポン酢をかけることでさっぱりと召し上がりいただけます。【カロリーサポート】牛肉と野菜を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】豚の豆乳仕立ては、おすすめメニューです。【食べごたえ】柔らかく食べやすいヒレカツです。【いそどり】ちゃんぽん風炒めは、長崎名物のちゃんぽんをイメージしました。	

### 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。

★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いただきます。

★アンケートにご協力いただきありがとうございます。

★空箱と一緒にご提出をお願いします。

