



8

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 2/27 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。

豚肉の生姜煮	鰯(カレイ)の中華あんかけ
ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	青梗菜と豆腐のかにかまあんに/長芋ときのこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに
栄養値 エ 292 kcal た 19.9 g 脂 2.1 g 炭 292 kcal	栄養値 エ 279 kcal た 18.7 g 脂 2.4 g 炭 279 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。

ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
高野豆腐の煮物/白菜の煮びたし/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	キャベツのさつと煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エ 360 kcal た 18.4 g 脂 2.2 g 炭 360 kcal	栄養値 エ 384 kcal た 22.3 g 脂 2.2 g 炭 384 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。

和風おろしハンバーグ	鰯(カレイ)のきのこカレークリーム
いんげんのおかか風味/ひじきの白和え	切干大根煮/ベーコンとほうれん草のペンネ
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 200 kcal た 10.4 g 脂 2.1 g 炭 200 kcal	栄養値 エ 155 kcal た 11.3 g 脂 1.4 g 炭 155 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

青椒肉絲	海老と蓮根のチリソース
塩きんぴらの小エビあん/白菜のこくらまクリームシチュー	青梗菜と木耳の中華炒め風/焼売 黒酢おろしソース
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 308 kcal た 18.5 g 脂 2.8 g 炭 308 kcal	栄養値 エ 314 kcal た 21.5 g 脂 2.5 g 炭 314 kcal

お弁当コース [610円]

評価	献立名
2/23	肉じゃが 干しエビとピーマンの炒め物 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 和風スパゲティ ご飯(めんたいふりかけ) アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 454 kcal た 11.6 g 脂 13.6 g 炭 72.3 g 塩 1.6 g
2/24	白身魚のマスタードソース ソーセージ(トマトソース) 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 小松菜とあげの煮浸し ご飯 アレルギー 小麦、卵、乳成分 エネルギー 515 kcal た 16.4 g 脂 16.6 g 炭 73.0 g 塩 2.0 g
2/25	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 白菜ときくらげのさっぱり和え さつまあげと人参の金平 ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 576 kcal た 15.0 g 脂 20.9 g 炭 80.8 g 塩 2.7 g
2/26	サワラの南部焼き 鶏つくねのきのこソースがけ パンパキンサラダ わかめの煮物 ご飯 アレルギー 小麦、卵、乳成分 エネルギー 523 kcal た 23.6 g 脂 18.0 g 炭 66.2 g 塩 1.4 g
2/27	トンテキ風 玉子の炒め物 切干大根の柑橘風味 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 477 kcal た 15.5 g 脂 14.9 g 炭 67.5 g 塩 3.0 g
週平均	エネルギー 509 kcal 塩 2.1 g

お弁当(大)コース [640円]

評価	献立名
2/23	甘辛ささみフライ カツオ節と切干大根のだしとじ 蓮根のゆかり和え 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 264 kcal た 10.5 g 脂 12.2 g 炭 28.5 g 塩 2.3 g
2/24	サバの塩焼 春雨の甘酢炒め じゃがいもの梅マヨサラダ 大根の旨煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 168 kcal た 10.6 g 脂 9.0 g 炭 14.3 g 塩 1.3 g
2/25	ビーフカレー 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ うぐいす豆 ほうれん草のお浸し アレルギー 小麦・卵 エネルギー 224 kcal た 10.7 g 脂 11.4 g 炭 18.4 g 塩 1.9 g
2/26	アジの南蛮 スパサラ 小松菜とコーンの胡麻和え くわいとちくわの煮物 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 292 kcal た 11.3 g 脂 17.4 g 炭 22.0 g 塩 1.1 g
2/27	豚しゃぶ 白菜とあげの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの和え物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 253 kcal た 11.2 g 脂 17.3 g 炭 12.3 g 塩 1.3 g
週平均	エネルギー 240 kcal 塩 1.6 g

おかず(小)コース [550円]

評価	献立名
2/23	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ) 春雨と高菜の炒め物 うずら豆 ほうれん草の玉子とじ アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ エネルギー 292 kcal た 13.3 g 脂 14.3 g 炭 27.1 g 塩 2.1 g
2/24	豚肉のゆず味噌炒め 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 ちくわのマヨ和え(青さ) 玉ねぎのおかか炒め アレルギー 小麦・卵 エネルギー 249 kcal た 11.9 g 脂 15.2 g 炭 16.3 g 塩 1.9 g
2/25	チキンスナック(タルタルソース) 大根の塩煮 オクラといんげんの胡麻和え 白菜とツナの煮物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 320 kcal た 11.6 g 脂 21.1 g 炭 21.6 g 塩 1.9 g
2/26	煮サバ 紅生姜香る野菜の玉子とじ じゃがいものゆず風味の酢の物 ひじきとミンチの炒め物 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 222 kcal た 14.9 g 脂 12.2 g 炭 16.0 g 塩 2.3 g
2/27	エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび エネルギー 333 kcal た 13.3 g 脂 19.8 g 炭 26.0 g 塩 2.5 g
週平均	エネルギー 252 kcal 塩 2.1 g

やわらかコース [600円]

評価	献立名
2/23	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 春菊とベーコンのわさび醤油和え マカロニサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 267 kcal た 15.4 g 脂 14.5 g 炭 18.7 g 塩 1.7 g
2/24	鶏肉のマーメレード風味 あさりとしる菜の中華炒め もやしとツナの炒め物 大根サラダ アレルギー 卵・小麦 エネルギー 314 kcal た 19.2 g 脂 19.6 g 炭 15.0 g 塩 2.6 g
2/25	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物 アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 273 kcal た 10.4 g 脂 15.3 g 炭 23.4 g 塩 1.5 g
2/26	牛肉とブロッコリーの炒め物 かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし 豆サラダ アレルギー 卵・小麦・かに エネルギー 281 kcal た 11.8 g 脂 19.0 g 炭 15.7 g 塩 1.5 g
2/27	エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび エネルギー 333 kcal た 13.3 g 脂 19.8 g 炭 26.0 g 塩 2.5 g
週平均	エネルギー 294 kcal 塩 2.0 g

加リーポトコース [600円] [返却不要容器]

評価	献立名
2/23	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 春菊とベーコンのわさび醤油和え マカロニサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 267 kcal た 15.4 g 脂 14.5 g 炭 18.7 g 塩 1.7 g
2/24	鶏肉のマーメレード風味 あさりとしる菜の中華炒め もやしとツナの炒め物 大根サラダ アレルギー 卵・小麦 エネルギー 314 kcal た 19.2 g 脂 19.6 g 炭 15.0 g 塩 2.6 g
2/25	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物 アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 273 kcal た 10.4 g 脂 15.3 g 炭 23.4 g 塩 1.5 g
2/26	牛肉とブロッコリーの炒め物 かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし 豆サラダ アレルギー 卵・小麦・かに エネルギー 281 kcal た 11.8 g 脂 19.0 g 炭 15.7 g 塩 1.5 g
2/27	エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび エネルギー 333 kcal た 13.3 g 脂 19.8 g 炭 26.0 g 塩 2.5 g
週平均	エネルギー 294 kcal 塩 2.0 g

① サラダ [130円] [返却不要容器]

評価	献立名
2/23	① グリーンサラダ ドレッシングはついていません アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 267 kcal た 15.4 g 脂 14.5 g 炭 18.7 g 塩 1.7 g
2/24	① ミックスサラダ(ツナ&コーン) アレルギー 卵・小麦 エネルギー 314 kcal た 19.2 g 脂 19.6 g 炭 15.0 g 塩 2.6 g
2/25	① ミックスサラダ(ポテト&コーン) アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 273 kcal た 10.4 g 脂 15.3 g 炭 23.4 g 塩 1.5 g
2/26	① グリーンサラダ アレルギー 卵・小麦・乳成分 エネルギー 200 kcal た 10.4 g 脂 2.1 g 炭 200 kcal
2/27	① ミックスサラダ(ツナ&コーン) アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび エネルギー 333 kcal た 13.3 g 脂 19.8 g 炭 26.0 g 塩 2.5 g
週平均	エネルギー 294 kcal 塩 2.0 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。「おかず」の量は同じです。お弁当(大)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 たんぱく質
脂 脂質
炭 炭水化物
塩 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]		いろいろ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
2/23 月	ブリの煮付け		あじ大葉フライ (ソース付)		アカウオのクリーミーソース		豚の豆乳仕立て
	鶏つくねと白菜のクリームソース		鶏と大根の中華うま煮		合鴨スモーク		大根の鮭玉子あんかけ
	ペペロンチーノ風		にらと玉子の炒め物		大根とあげの煮物		もやしとベーコンの炒め物
	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		細切りごぼうサラダ		じゃがいものサラダ		ぶなしめじとれんこんの梅和え
	バジルポテトサラダ				玉ねぎとひじきの炒め物		バジルカルボナーラサラダ
もずくの酢の物						椎茸と人参の煮物	
						雷こんにゃく	
						ひじきの和え物	
アレルギー	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	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 423 kcal 脂 24.2g 炭 27.9g		Ⓜ 423 kcal 脂 18.6g 炭 28.0g		Ⓜ 299 kcal 脂 18.0g 炭 23.4g		Ⓜ 458 kcal 脂 11.5g 炭 28.0g
2/24 火	酢鶏		牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味)		揚げ鶏の照りマヨソースがけ		サバの味噌煮
	大根の鮭玉子あんかけ		たこ団子揚げ		アサリとキャベツの生姜煮		紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物
	白菜とコーンの中華煮		小松菜としらすのおひたし		お麩の玉子とじ		ごぼうのごま和え
	ブロッコリーのおかか和え		キャベツのごまマヨ和え		玉ねぎの塩麹和え		小松菜の煮浸し
	みずくわいのわさびマヨネーズ和え				もやしと人参の煮浸し		ピーマンとツナの和え物
うぐいす豆						わかめとカニカマの和え物	
						里芋のわさびマヨネーズ和え	
						オクラとえのき茸の和え物	
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	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 401 kcal 脂 13.0g 炭 42.9g		Ⓜ 378 kcal 脂 11.8g 炭 22.4g		Ⓜ 357 kcal 脂 19.8g 炭 24.6g		Ⓜ 471 kcal 脂 22.0g 炭 25.9g
2/25 水	野菜と玉子の海鮮あんかけ		かれいの和風あんかけ		イワシの生姜煮		ハンバーグ ホワイトソース
	豆腐の肉味噌がけ		豚肉とザーサイの炒め物		豚肉のチャプチェ		エビのニラ玉炒め
	小松菜とあげの煮浸し		ほうれん草ベーコン炒め		マカロニサラダ		大根の照り焼き風煮
	キャベツのごまマヨネーズ和え		玉葱とパプリカの中華風酢の物		大根と紫キャベツのさっぱり漬		蒸し鶏といんげんのマスタード和え
	春雨の梅和え				かぼちゃの和え物		しそポテトサラダ
こんにゃくのどて煮風						ナスとじゃこの揚げびたし	
						ひじきのマヨネーズ和え	
						椎茸の旨煮	
アレルギー	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	えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 446 kcal 脂 14.4g 炭 31.0g		Ⓜ 363 kcal 脂 18.8g 炭 22.9g		Ⓜ 425 kcal 脂 16.2g 炭 32.2g		Ⓜ 489 kcal 脂 16.1g 炭 35.7g
2/26 木	ビーフシチュー		フライドチキン		豚肉と玉子の炒りつけ		エビのチリソース添え
	いわしのつみれのトマトソース		野菜の彩りしんじょう煮		エビとブロッコリーのサラダ		鶏の照り焼き
	卵の花		白菜と昆布の煮物		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		高野豆腐の煮物
	人参マーメイド和え		豆サラダ		枝豆とコーンの白和え		きのこの生姜和え
	かぶの煮物				あげと昆布の煮物		ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
ちくわのしそマヨネーズ和え						白菜と竹輪のおかか和え	
						コーヒー甘煮豆	
						オクラとカニカマの酢の物	
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、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 423 kcal 脂 9.5g 炭 40.4g		Ⓜ 411 kcal 脂 19.9g 炭 20.9g		Ⓜ 467 kcal 脂 22.4g 炭 20.9g		Ⓜ 481 kcal 脂 21.7g 炭 39.6g
2/27 金	エビフライのガーリックソース添え		豚肉の焼肉風		エビカツ		かぶと肉団子の中華あんかけ
	鶏ミンチの豆乳味噌炒め		かぼちゃコロッケ		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め		白身魚すり身揚げ
	切干大根とひじきの煮物		ナスと玉葱のぼん酢和え		豆腐のそぼろあんかけ		ミートスパゲティ
	レンコンと小松菜のしそふりかけ和え		カリフラワーと玉子のサラダ		黒豆		里芋の味噌だれがけ
	さつまいものレモン果汁煮				チンゲン菜と切干大根の煮物		ひじきと根菜のサラダ
ピーマンのおかか浸し						玉ねぎとツナの中華和え	
						ピーマンのおろし和え	
						切干大根と昆布の酢の物	
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・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 407 kcal 脂 10.5g 炭 44.4g		Ⓜ 506 kcal 脂 13.9g 炭 40.8g		Ⓜ 446 kcal 脂 15.4g 炭 38.7g		Ⓜ 511 kcal 脂 14.3g 炭 40.8g
週平均	Ⓜ 433 kcal 脂 3.0g	Ⓜ 416 kcal 脂 2.3g	Ⓜ 399 kcal 脂 2.9g	Ⓜ 482 kcal 脂 3.2g			

ちょっとひとこと

【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。【おかず】ブリの煮付けは、醤油ベースの味に仕立てました。【食べごたえ】風味豊かな大葉入りのアジフライです。お好みで添付のソースをかけてお召し上がりください。【あじわい】アカウオのクリーミーソースは、味にクセのないアカウオと洋風のクリーミーソースが相性のよい一品です。【いろいろ】豚の豆乳仕立ては、冬にぴったりの温まるメニューです。

【お弁当】白身魚のマスタードソースは、レモンとマスタードの風味が良い一品です。【おかず小】じゃがいもの梅マヨサラダは、マヨネーズを使用することで梅の酸味をマイルドにして食べやすくしました。【やわらか】豚肉のゆず味噌炒めは季節限定メニューです。豚肉をゆず風味のみそで炒め彩りに春菊をのせました。【おかず】酢鶏は甘酢と唐揚げが良く合います。【食べごたえ】牛肉、玉ねぎ、ネギ、ブロッコリーを炭火風味の塩だれで炒めました。

【おかず小】ビーフカレーは、辛さが控えめの味付けです。ほどよいスパイスでご飯が進む一品です。【カロリーサポート】玉葱やキャベツが入ったジューシーなあじのメンチカツです。【おかず】野菜と玉子の海鮮あんかけは季節限定メニューです。【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。【いろいろ】ハンバーグ ホワイトソースは季節限定メニューです。

【お弁当】サワラの南部焼きは、皮面にすりごまをつけて焼き上げました。【おかず小】アジの南蛮は、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。くわいとちくわの煮物は、季節限定の新メニューです。甘辛い味付けが食欲をそそります。【やわらか】チキンスナック(タルタルソース)は新メニューです。粗挽きした鶏肉を使用している為、柔らかく仕上がっております。特製のタルタルソースを絡めてご賞味ください。

【お弁当】トンテキ風は、オイスターソースとんにくを効かせました。【おかず】エビフライのガーリックソース添えは、エビフライをソースにつけてお召し上がりください。【食べごたえ】焼肉のたれで味付けした豚肉を、たっぷりの野菜と一緒に盛り付けました。【あじわい】エビカツは、中にコロッとしたエビが入っています。ぜひ、別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【いろいろ】かぶと肉団子の中華あんかけは季節限定メニューです。

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。

★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した。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

