



9

# 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 3/6 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。

和風だしのポークカレー	鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き
さつまいものレモン煮/鶏肉の山椒焼き/ほうれん草の磯香和え	豚肉の玉ねぎのおろしだれ/キャベツとかまぼこの和え物/凍豆腐の甘辛煮
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 276 kcal た 19.7 g 脂 1.9 g	栄養値 エ 271 kcal た 19.9 g 脂 2.3 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。

カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
高野豆腐と野菜の煮物/じゃがいものおかか和え/キャベツとベーコンの炒め物/ひじきの煮物	かぼちゃと椎茸の含め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え
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 エ 317 kcal た 19.0 g 脂 2.8 g	栄養値 エ 355 kcal た 20.8 g 脂 1.7 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。

柚子香る鴨つくねの和風あん 九条ねぎ添え	魚介の旨味たっぷりアックアパツツア
チンゲン菜の卵和え/大豆と昆布の煮物	彩り野菜のバルサミコソース/ポテトとブロッコリーのアンチョビソテー
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー
栄養値 エ 150 kcal た 8.1 g 脂 2.0 g	栄養値 エ 121 kcal た 12.0 g 脂 1.1 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

牛肉の塩だれ炒め	あんが決め手の海鮮八宝菜
ツナとほうれん草和え/くるみ	小松菜とお揚げのお浸し/大きな海鮮焼売
アレルギー 小麦・乳成分・くるみ	アレルギー 小麦・乳成分・えび・かに
栄養値 エ 324 kcal た 20.4 g 脂 2.4 g	栄養値 エ 289 kcal た 19.8 g 脂 2.6 g

## お弁当コース [610円]

評価 献立名

3/2月	エビのマヨネーズソース添え
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め
	ツナのゴマだれサラダ
	たらこスパゲティ
	ご飯
	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分、落花生
エ 469 kcal た 13.0 g 脂 14.9 g	
炭 69.2 g 塩 1.6 g	

## お弁当(大)コース [640円]

評価 献立名

3/3火	牛皿風
	山芋と海鮮ののろっと焼き
	コーンポテトサラダ
	さつまあげと人参の炒め物
	ちらし寿司
	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分
エ 492 kcal た 12.5 g 脂 14.9 g	
炭 76.8 g 塩 3.2 g	

## 3/3火

3/4水	アジの照り焼き
	オムレツのミートソースがけ
	バジルカルボナーラサラダ
	キャベツとコーンの豆乳炒め
	ご飯
	アレルギー 小麦、卵、乳成分
エ 438 kcal た 19.8 g 脂 9.8 g	
炭 65.9 g 塩 1.6 g	

## 3/4水

3/5木	鶏の照り焼き
	アサリとチンゲン菜の炒め物
	きゅうりとカニカマの酢の物
	卵の花とひじきの和え物
	ご飯
	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分
エ 527 kcal た 26.1 g 脂 18.5 g	
炭 63.1 g 塩 1.5 g	

## 3/5木

3/6金	八宝菜(エビ)
	チーズ鶏つくね
	もずくの酢の物
	れんこんのごま煮
	ご飯
	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分
エ 542 kcal た 18.1 g 脂 18.8 g	
炭 71.9 g 塩 3.4 g	

## 3/6金

週平均	エ 494 kcal 塩 2.3 g
-----	--------------------

## おかず(小)コース [550円]

評価 献立名

3/2月	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう)
	肉みそ田楽(大根)
	さつまいもと春菊の和風サラダ
	卵の花
	アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ
	エ 234 kcal た 11.8 g 脂 11.6 g
炭 21.0 g 塩 2.1 g	

## やわらかコース [600円]

評価 献立名

3/2月	肉じゃが
	玉子の中華風カニカマあんかけ
	白和え
	チンゲン菜と切干大根の煮物
	アレルギー 小麦・卵・カニ
	エ 167 kcal た 7.4 g 脂 4.7 g
炭 24.3 g 塩 2.1 g	

## 加り-ポ-トコース [600円]

評価 献立名

3/2月	デミソースヒレカツ
	高野豆腐の煮物
	こんにゃくとメンマの甘辛炒め
	紅あずまのサラダ
	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 258 kcal た 9.6 g 脂 12.8 g
炭 26.0 g 塩 1.5 g	

## 3/3火

3/3火	バジルチキン
	キャベツときくらげの玉子炒め
	人参とオクラの塩麹和え
	ひじき煮
	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	エ 309 kcal た 15.3 g 脂 20.1 g
炭 16.1 g 塩 2.4 g	

## 3/3火

3/3火	サケの塩焼
	カレーコロッケ
	昆布豆
	白菜とえのきの煮物
	アレルギー 小麦・乳成分・エビ
	エ 284 kcal た 12.4 g 脂 14.1 g
炭 26.9 g 塩 1.2 g	

## 3/3火

3/3火	白身魚のパン粉焼き
	肉じゃが
	チンゲン菜と竹輪の和え物
	ツナコーンサラダ
	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 258 kcal た 16.0 g 脂 13.6 g
炭 18.1 g 塩 1.2 g	

## 3/4水

3/4水	イワシの生姜煮
	春雨の中華風酢の物
	昆布豆
	ちくわのきんぴら
	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	エ 202 kcal た 12.6 g 脂 8.3 g
炭 18.4 g 塩 2.4 g	

## 3/4水

3/4水	肉団子の甘酢あんかけ
	炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】
	ちくわの明太和え
	じゃがいもといんげんの煮物
	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	エ 240 kcal た 10.9 g 脂 8.7 g
炭 31.1 g 塩 2.3 g	

## 3/4水

3/4水	鶏肉の味噌マヨソース
	野菜の彩りしんじょう煮
	春雨のうま塩炒め
	野菜のマリネ
	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 298 kcal た 11.9 g 脂 19.3 g
炭 18.9 g 塩 2.1 g	

## 3/5木

3/5木	豚肉と大根の塩麹煮
	小松菜とあげの玉子とじ
	ポテトサラダ
	もやしと人参の煮浸し
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ
	エ 211 kcal た 11.7 g 脂 13.6 g
炭 9.1 g 塩 1.3 g	

## 3/5木

3/5木	シーフードクリームグラタン風
	大根とあげの煮物
	ほうれん草とえのきのレモン醤油和え
	大豆のトマト煮
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ
	エ 240 kcal た 11.5 g 脂 12.8 g
炭 20.2 g 塩 2.3 g	

## 3/5木

3/5木	赤魚のみりん風味焼き
	つくねの大葉巻き
	人参の真砂和え
	ひじきとくわいのサラダ
	アレルギー 卵・小麦
	エ 236 kcal た 18.4 g 脂 11.0 g
炭 15.6 g 塩 2.2 g	

## 3/6金

3/6金	アカウオのクリーミーソース
	ナポリタン
	せんまい漬
	こんにゃくのみそ炒め
	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	エ 201 kcal た 12.3 g 脂 8.2 g
炭 18.5 g 塩 2.0 g	

## 3/6金

3/6金	豚肉と小松菜の煮物
	お麩の玉子とじ
	大根の赤しそふりかけ和え
	玉ねぎとひじきの炒め物
	アレルギー 小麦・卵
	エ 200 kcal た 11.9 g 脂 11.7 g
炭 11.4 g 塩 1.3 g	

## 3/6金

3/6金	牛肉のビビンバ風
	とうもろこしの香ばし揚げ
	いんげんのおかか和え
	かぼちゃサラダ
	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エ 247 kcal た 7.6 g 脂 17.3 g
炭 15.3 g 塩 1.4 g	

「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。」  
「お弁当(大)コースの量は、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

ご注文例

月	弁当2食
火	休み
水	おかず1食
木	休み
金	あじわい3食

①週に2日まで、休めます。  
②曜日別に、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。

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

栄養表示の見方

- エ 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]		いもどり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
3/2 月	鶏のハニーマスタード		エビカツ (タルタルソース付)		鶏のみそだれがけ		エビフライのガーリックソース添え
	エビとチンゲン菜の炒め物		豚肉と筍の青しそ風味		アサリとほうれん草の玉子とじ		厚あげの甘辛牛肉がけ
	ちくわとキャベツの甘辛炒め		玉子焼		スパサラ		キャベツとコーンの豆乳炒め
	わかめの和え物		菜の花の辛子和え		せんまい漬		大根の煮物
	雷こんにやく				ひじきの佃煮		カニカマポテトサラダ
	切干大根と昆布の酢の物						れんこんのごま煮
						いんげんのしそおかか和え	
						うぐいす豆	
	アレルギー えび、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		アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 448 kcal た 23.0 g 脂 30.9 g 炭 22.0 g 塩 3.2 g		Ⓛ 435 kcal た 14.9 g 脂 26.1 g 炭 33.9 g 塩 2.0 g		Ⓛ 443 kcal た 26.0 g 脂 27.0 g 炭 21.3 g 塩 3.0 g		Ⓛ 474 kcal た 13.3 g 脂 22.8 g 炭 51.4 g 塩 2.8 g
3/3 火	アジの照り焼き		ハニーマスタードチキン		ミックスフライ (エビ・白身魚・カレーコロッケ)		酢鶏
	ポークビーンズ		ナスとさつま揚げの味噌炒め		鶏団子のトマトソース		カニ玉風オムレツ
	エリンギともやしのバター醤油風味炒め		ほうれん草とえのきのおひたし		大根と大根菜の煮物		炊き合わせ (がんも・人参・ふき)
	炊き合わせ (高野豆腐・ふき)		卵の花サラダ		かぼちゃの白和え		きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え
	ポテトサラダ				小松菜と人参のナムル		さつまいものレモン果汁煮
	オクラのおろし和え						菜の花のごま和え
						春雨のわさびマヨネーズ和え	
						きんぴらこんにやく	
	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 かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 433 kcal た 18.5 g 脂 31.7 g 炭 18.7 g 塩 2.2 g		Ⓛ 475 kcal た 22.2 g 脂 29.7 g 炭 29.6 g 塩 2.3 g		Ⓛ 491 kcal た 15.1 g 脂 28.9 g 炭 43.3 g 塩 3.8 g		Ⓛ 514 kcal た 15.7 g 脂 27.4 g 炭 49.2 g 塩 2.3 g
3/4 水	とんかつ		豚肉と野菜のコチュジャン炒め		豚焼肉		八宝菜 (エビ・アサリ)
	はもしんじょう		金平ごぼう入りちぎり揚げ		カニのふわふわ豆腐		鶏ミンチの豆乳みそ炒め
	糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め		小松菜とウインナーの炒め物		菜の花の玉子とじ		かぶと小松菜の煮物
	いんげんのしそおかか和え		枝豆とチーズの和え物		枝豆とコーンのツナマヨサラダ		切干大根の柑橘風味
	小松菜と人参の煮浸し				じゃがいもの梅和え		ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ
	きゅうりとハムの中中華サラダ						きんぴられんこん
						きのこのナムル	
						カリフラワーの和風マリネ	
	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 えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 409 kcal た 11.1 g 脂 22.0 g 炭 36.2 g 塩 3.0 g		Ⓛ 398 kcal た 19.5 g 脂 25.1 g 炭 23.7 g 塩 2.7 g		Ⓛ 396 kcal た 20.3 g 脂 24.9 g 炭 22.6 g 塩 2.8 g		Ⓛ 485 kcal た 12.8 g 脂 33.3 g 炭 30.9 g 塩 4.2 g
3/5 木	八宝菜 (エビ)		さばの塩焼き		タラの和風あんかけ		牛すき焼き
	オムレツのトマトソースがけ		絹ごし揚げ煮		蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ		カニ風味しゅうまい
	卵の花とひじきの和え物		人参とひき肉の炒め物		切干大根の中中華炒め		洋風おから
	大根とツナの炒め物		ひじきとくわいのサラダ		昆布豆		ナスの玉子とじ
	小松菜と玉ねぎのポン酢和え				玉ねぎとちくわの青じそ炒め		里芋のそぼろあんかけ
	オクラとカニカマの酢の物						明太マカロニサラダ
						わかめの煮物	
						もやしのマヨネーズ和え	
	アレルギー えび、かに、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 えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 406 kcal た 11.4 g 脂 28.3 g 炭 25.1 g 塩 3.6 g		Ⓛ 390 kcal た 18.8 g 脂 30.9 g 炭 9.2 g 塩 1.8 g		Ⓛ 256 kcal た 18.5 g 脂 10.0 g 炭 23.5 g 塩 2.8 g		Ⓛ 487 kcal た 12.0 g 脂 28.4 g 炭 41.4 g 塩 2.6 g
3/6 金	牛すき焼き		肉じゃが		デミグラスハンバーグ		サバのみりん風味焼き
	カニ風味しゅうまい		生姜メンチカツ		エビと野菜の塩炒め		蒸し鶏の和風ソース
	ほうれん草のクリームスパゲティ		チンゲン菜と竹輪の和え物		春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ		鮭とほうれん草のバター風味炒め
	カリフラワーの和風マリネ		玉葱入りコールスローサラダ		キャロットラペ		切干大根の洋風炒め
	キャベツのたらこバター風味炒め				きのこのバターソース		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
	ナスの生姜かつお削り節和え						ピーマンと人参のスタミナ炒め
						きゅうりとキャベツの酢の物	
						オクラとえのき茸のさっぱり和え	
	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		アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ		アレルギー 小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 450 kcal た 10.8 g 脂 29.7 g 炭 35.3 g 塩 3.1 g		Ⓛ 391 kcal た 14.0 g 脂 22.7 g 炭 32.6 g 塩 2.0 g		Ⓛ 472 kcal た 14.9 g 脂 30.3 g 炭 34.6 g 塩 3.3 g		Ⓛ 519 kcal た 23.2 g 脂 33.0 g 炭 30.3 g 塩 2.4 g
週平均	Ⓛ 429 kcal 塩 3.0 g	Ⓛ 418 kcal 塩 2.2 g	Ⓛ 412 kcal 塩 3.1 g	Ⓛ 496 kcal 塩 2.8 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】エビのマヨネーズソース添えは、人気メニューです。【おかず小】さつまいもと春菊の和風サラダは、季節限定メニューです。すりごまを入れることで和風な味わいになりました。【カロリーサポート】やわらかなヒレカツに、コクのあるデミソースをかけました。【おかず】鶏のハニーマスタードは、マスタードソースの風味が良い一品です。【いもどり】エビフライのガーリックソース添えは、ニンニクの風味がきいたソースに仕立てました。

【お弁当】ちらし寿司は、少しレンジして頂くと軟らかくなります。【やわらか】サケの塩焼きは、人気メニューです。ふっくらと焼き上げました。【カロリーサポート】白身魚にパン粉を振りかけ、オーブンで焼きました。レンジで温めるとトッピングしたバターが溶け、風味が広がります。【おかず】アジの照り焼きは、鉄板でじっくりと焼き上げました。【食べごたえ】ハニーマスタードチキンはマスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。

【お弁当】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。【カロリーサポート】人気のある鶏のから揚げに、味噌マヨソースをかけました。【食べごたえ】甘いコチュジャンが豚肉と野菜によく絡み、ごはんによく合います。【あじわい】菜の花の玉子とじは、季節限定メニューです。やさしいお出汁の味付けで素材本来の旨味が感じられる一品です。【いもどり】かぶと小松菜の煮物は、季節限定メニューです。

【お弁当】鶏の照り焼きは、ご飯の進む味付けです。【やわらか】シーフードクリームグラタン風は、季節限定メニューです。【カロリーサポート】まろやかなみりんの風味がご飯によく合います。【おかず】八宝菜 (エビ) は、具沢山のメニューです。【食べごたえ】脂のつたさばをシンプルに塩焼きにしました。【あじわい】蒸し鶏と蓮根の明太子サラダは、新メニューです。明太子とマヨネーズの相性がよく、食感の楽しい一品です。

【お弁当】八宝菜 (エビ) は、具沢山のメニューです。【カロリーサポート】韓国の定番料理を再現しました。お肉と野菜がたっぷり食べられます。全体をよく混ぜてお召し上がりください。【おかず】牛すき焼きは、醤油ベースで味付けした人気メニューです。【食べごたえ】じゃが芋と肉を甘辛く煮た人気の献立、肉じゃがです。【いもどり】サバ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。

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。

