



10

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 3/13 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。

豚肉のスタミナ炒め	鮭(サケ)のにんにく醤油がけ
里芋とえびの中華風うま煮/ きんぴらごぼう/菜の花とか にかまの柚子和え	白菜とベーコンのソテー/さつ ま芋とエビの豆乳バターソー ス/揚げ茄子の南蛮和え
アレルギー 小麦・卵・えび・かに	アレルギー 小麦・乳成分・えび
栄養値 エネルギー 279 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 1.9 g	栄養値 エネルギー 282 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 1.8 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。

さばの煮付け・ごぼう入り肉 豆腐	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和 え)・豚肉と玉子の塩炒め
じゃがいものカレーコンソメ炒 め/ブロッコリーのジュレサラ ダ/小松菜と切干大根のごま しょうゆ/荳わかめの当座煮	ひじきの煮物/小松菜の煮び たし/れんこんの金平/じゃが いものカレーコンソメ炒め
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 2.8 g	栄養値 エネルギー 315 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 1.8 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。

絶品! やわらかさが自慢 の豚角煮	鱈(タラ)のバター焼レモン ソース
鶏と白菜の超絶うま煮/大豆 と蓮根のおかか和え	さつま揚げとピーマンの炒め /いんげんと炒り卵
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 エネルギー 135 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 2.0 g	栄養値 エネルギー 146 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 1.7 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

豆乳とバターと生クリーム のシチュー	シーフードカレー
バター香るほうれん草ソテー /本格ペンネアラビアータ	ブロッコリーと油揚げの煮浸 し/蒸し鶏と豆もやしとナムル
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・えび
栄養値 エネルギー 319 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 2.3 g	栄養値 エネルギー 328 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 2.3 g

お弁当コース [610円]

評価	献立名
3/9	豚の生姜焼き 麻婆豆腐 切干大根と昆布の酢の物 人参とツナの金平 ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	450 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	11.1 g
炭水化物	69.4 g
塩分	2.8 g
3/10	カレイの甘酢あんかけ ポトフ ちくわのしそマヨネーズ和え 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	527 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	12.9 g
炭水化物	80.3 g
塩分	1.9 g
3/11	牛すき焼き かぼちゃしんじょう 枝豆ポテトサラダ エリンギともやしのバター醤油風味炒め おにぎり(六種の彩り野菜・五目ご飯)
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	455 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	17.7 g
炭水化物	61.9 g
塩分	2.4 g
3/12	ブリ大根 ヒレカツ コールスローサラダ ジャージャー麺風 ご飯
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	16.2 g
炭水化物	76.5 g
塩分	2.2 g
3/13	唐揚げの甘酢あんかけ スープ餃子 オクラとカニカマの酢の物 ポテト明太バター風味和え ご飯
アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
エネルギー	540 kcal
たんぱく質	17.0 g
脂質	15.3 g
炭水化物	82.1 g
塩分	1.5 g
週平均	エネルギー 503 kcal 塩分 2.2 g

お弁当(大)コース [640円]

評価	献立名
3/9	牛肉柳川風 切干大根の三色酢の物 ちくわのマヨ和え(青さ) 白菜と椎茸の旨煮
アレルギー	小麦・卵・カニ
エネルギー	206 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	8.8 g
炭水化物	21.9 g
塩分	2.3 g
3/10	サワラの味噌マヨ焼 もやしチャンプルー 黒豆 のり塩ポテト
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	310 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	19.1 g
炭水化物	18.7 g
塩分	1.6 g
3/11	豚の生姜焼 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 大根の赤しそふりかけ和え チンゲン菜と人参のお浸し
アレルギー	小麦
エネルギー	205 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	12.0 g
炭水化物	13.8 g
塩分	2.0 g
3/12	シシャモの磯辺揚げ 白菜とあげの玉子とじ 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ お麩と小松菜のあっさり煮
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	212 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	10.4 g
炭水化物	19.8 g
塩分	1.7 g
3/13	鶏のソテーとレモン醤油パスタ 野菜のコンソメ煮 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え こんにやくと大根菜の胡麻和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー	271 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	16.0 g
炭水化物	16.1 g
塩分	2.3 g
週平均	エネルギー 241 kcal 塩分 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。献立は、お弁当コースと同じです。「おかず」の量は同じです。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

おかず(小)コース [550円]

評価	献立名
3/9	エビマヨ 春雨と野菜の中華炒め えのきとわかめの中華風酢の物 ほうれん草とじゃがいものソテー
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー	320 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	20.9 g
炭水化物	23.9 g
塩分	1.7 g
3/10	豚肉と大根の炒め煮 豆腐のかき玉あんかけ 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ あげと昆布の煮物
アレルギー	小麦・卵・カニ
エネルギー	250 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	14.0 g
炭水化物	15.4 g
塩分	2.2 g
3/11	サワラの塩麹焼 手作りポテトサラダ 黒豆 お麩と小松菜のあっさり煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	224 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	9.6 g
炭水化物	23.1 g
塩分	1.3 g
3/12	豆腐ハンバーグ(おろしソース) ほうれん草の玉子炒め 大根なます 蓮根とひじきの煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	216 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	7.2 g
炭水化物	29.2 g
塩分	2.2 g
3/13	イワシの生姜煮 大根のゆずあんかけ 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・カニ
エネルギー	186 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	8.0 g
炭水化物	17.9 g
塩分	2.2 g
週平均	エネルギー 239 kcal 塩分 1.9 g

やわらかコース [600円]

評価	献立名
3/9	さばの塩焼き 牛肉入りチャブチエ風炒め もち麩の玉子とじ 菜の花と油揚げのおひたし
アレルギー	卵・小麦
エネルギー	279 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	16.8 g
炭水化物	13.0 g
塩分	1.4 g
3/10	チキンのトマトクリームソース イカメンチカツ もやしとチンゲン菜の玉子炒め きのこのマリネ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	312 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	19.2 g
炭水化物	16.5 g
塩分	2.0 g
3/11	天ぷら(エビ、かぼちゃ、ナス、蓮根) 鶏肉の八幡巻き 人参とコーンのグラッセ ブロッコリーとかにかまのサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
エネルギー	292 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	18.4 g
炭水化物	23.3 g
塩分	1.3 g
3/12	豚肉の生姜炒め ナスとさつま揚げの味噌炒め ふきとわかめの煮物 大学芋
アレルギー	小麦
エネルギー	253 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	14.1 g
炭水化物	22.3 g
塩分	1.7 g
3/13	ロールキャベツのコンソメ煮 ほたてクリーミーコロッケ 舞茸とピーマンのマヨ炒め 豆のごま和えサラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	278 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	15.6 g
炭水化物	26.7 g
塩分	1.6 g
週平均	エネルギー 283 kcal 塩分 1.6 g

加り-ポ-トコース [600円] [返却不要容器]

評価	献立名
3/9	①グリーンサラダ ドレッシングはついていません
3/10	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
3/11	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
3/12	①グリーンサラダ
3/13	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)

①サラダ [130円] [返却不要容器]

評価	献立名
3/9	①グリーンサラダ
3/10	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
3/11	①ミックスサラダ(ポテト&コーン)
3/12	①グリーンサラダ
3/13	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)
週平均	①ミックスサラダ(ツナ&コーン)

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
3/9 月	カレイの甘酢あんかけ	マスのごま醤油焼き	鶏と野菜のレモン風味炒め	ホッケの照り焼	鶏ときのこのバター醤油風味炒め	鶏ときのこのバター醤油風味炒め	大根のアサリあんかけ
	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物		鶏と野菜のレモン風味炒め		ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ		大根のアサリあんかけ
	ごぼうとこんにやくの甘辛煮		ほうれん草とツナの和え物		白菜とあげの煮物		チンゲン菜と人参の煮浸し
	コールスローサラダ		大根と海藻の香味サラダ		大根の赤しそふりかけ和え		椎茸といんげんの煮物
	蒸し鶏といんげんのマスタード和え				玉ねぎのおかか炒め		カリフラワーのシーザー和え
カリフラワーの塩昆布和え					チンジャオこんにやく	もずくときゅうりの酢の物	
					オクラの梅和え		
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、乳成分	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 417 kcal 炭 34.5g 脂 23.1g 塩 3.0g		Ⓔ 350 kcal 炭 13.9g 脂 21.6g 塩 1.8g		Ⓔ 317 kcal 炭 25.5g 脂 16.6g 塩 3.1g		Ⓔ 473 kcal 炭 25.5g 脂 30.7g 塩 3.8g
3/10 火	鶏ときのこのバター醤油風味炒め	ハムカツ (ソース付)	牛肉と野菜の炒め物	酢鶏	アサリと大根の生姜煮	アジの照り焼き	肉団子の和風玉ねぎソース和え
	干しエビとキャベツの炒め物		チンゲン菜と蒲鉾の煮物		炊き合わせ【がんとわかめ・人参】		もやしと小松菜のキムチ風味炒め
	春雨の炒め物		れんこんサラダ		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		ごぼうのナムル
	人参のナムル				こんにやくのみそ炒め		人参とさつま揚げの金平
	きゅうりのツナマヨネーズ和え						さつまいもサラダ
大根の甘酢漬					白菜のわさびチーズマヨネーズ	わかめと玉葱の和え物	
アレルギー	えび、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	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 498 kcal 炭 15.6g 脂 39.5g 塩 2.8g		Ⓔ 416 kcal 炭 37.2g 脂 23.5g 塩 3.1g		Ⓔ 431 kcal 炭 30.9g 脂 24.9g 塩 3.0g		Ⓔ 471 kcal 炭 36.3g 脂 26.1g 塩 2.8g
3/11 水	エビのマヨネーズソース添え	海鮮うま煮豆腐	肉しゅうまい	煮サバ	鶏団子の白菜クリームがけ	とんかつ	エビとチンゲン菜の炒め物
	ニラ玉炒め		ポテトと豆のケチャップ和え		ごぼうの胡麻酢漬		春雨の炒め物
	ひじきのごま炒め		ブロッコリーとかにかまのサラダ		うぐいす豆		ひじき煮
	ほうれん草と人参の煮浸し				ちくわのきんぴら		大根とツナのサラダ
	かぼちゃと椎茸の煮物						いんげんと塩昆布の和え物
オクラとえのき茸のさっぱり和え				玉ねぎとベーコンの炒め物			
					花福豆		
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、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
	Ⓔ 425 kcal 炭 28.1g 脂 28.7g 塩 2.2g		Ⓔ 390 kcal 炭 25.1g 脂 24.8g 塩 2.8g		Ⓔ 403 kcal 炭 35.5g 脂 21.1g 塩 3.4g		Ⓔ 479 kcal 炭 42.0g 脂 27.1g 塩 3.3g
3/12 木	豚の生姜焼き	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	とうもろこしの香ばし揚げ	ポークチャップ	サーモンマヨフライ	カレイの甘酢あんかけ	照り焼き鶏つくね
	ホタテ風味フライ		いんげんのおかか和え		手作りポテトサラダ		もやしとあげのオイスターソース炒め
	かぶのそぼろあんかけ		さつま芋とレーズンのサラダ		オクラといんげんの胡麻和え		人参のナムル
	春雨の酢の物				わかめと椎茸の佃煮		ナスのそぼろあん
	カニカマポテトサラダ						パンプキンサラダ
菜の花の白だし和え				わかめの柑橘風味			
					白菜人参サラダ		
アレルギー	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	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 408 kcal 炭 28.0g 脂 25.4g 塩 3.8g		Ⓔ 408 kcal 炭 31.1g 脂 24.2g 塩 2.1g		Ⓔ 482 kcal 炭 35.6g 脂 30.6g 塩 2.6g		Ⓔ 547 kcal 炭 43.5g 脂 31.6g 塩 4.1g
3/13 金	サワラの塩麹焼き	チキン南蛮 (タルタルソース付)	しんじょうとふきの煮物	アジの梅しそフライ	蒸し鶏のサラダ	牛とキャベツのおろし煮	豆腐とカニカマの玉子とじ
	蒸し鶏の和風ソース		キャベツの洋風煮		もやしチャンプルー		まぜそば風
	こんにやくと野菜の煮物		人参サラダ		玉ねぎとツナのレモン風味マリネ		ブロッコリーのマリネ
	厚あげのチリソース				ひじき煮		さつまいものいとこ煮
	明太マカロニサラダ						大根のマーマレードサラダ
金時豆				小松菜とベーコンのシーザー和え			
					ちくわのしそマヨネーズ和え		
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、乳成分	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 412 kcal 炭 26.3g 脂 24.4g 塩 2.0g		Ⓔ 529 kcal 炭 32.9g 脂 34.4g 塩 3.5g		Ⓔ 469 kcal 炭 28.1g 脂 30.5g 塩 2.8g		Ⓔ 515 kcal 炭 47.5g 脂 25.9g 塩 2.7g
週平均	Ⓔ 432 kcal 炭 2.8g	Ⓔ 419 kcal 炭 2.7g	Ⓔ 420 kcal 炭 3.0g	Ⓔ 497 kcal 炭 3.3g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】豚の生姜焼きは、ご飯のすすむ味付けです。【おかず】カレイの甘酢あんかけは、野菜入りの甘酢あんをかけています。【食べごたえ】マスをごま入りの醤油調味液に漬け込み、香ばしく焼き上げました。【あじわい】ウインナーとブロッコリーの玉子サラダは、新メニューです。ウインナーを揚げ焼きにしているため、香ばしい香りが引き立ちます。【いそどり】鶏ときのこのバター醤油風味炒めは、バター醤油の風味が良い一品です。	
【お弁当】カレイの甘酢あんかけは、野菜入りの甘酢あんをかけています。【おかず小】サワラの味噌マヨ焼は、新メニューです。味噌マヨをサワラにのせて焼き上げました。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、色鮮やかなトマトクリームソースをかけました。【おかず】鶏ときのこのバター醤油風味炒めは、バター醤油の風味が良い一品です。【食べごたえ】ボリュームのあるハムカツは、お好みで添付のソースをかけてお召し上がりください。	
【おかず小】豚の生姜焼きは、しっかりと味付けでご飯の進む一品です。【やわらか】手作りポテトサラダは、人気メニューです。じゃがいも本来の甘さが感じられる一品です。【おかず】エビのマヨネーズソース添えは、酸味の効いたソースをつけてお召し上がりください。【食べごたえ】野菜、厚揚げの中華風うま煮に、海鮮をトッピングしました。【いそどり】とんかつは、別添のソースをかけてお召し上がりください。	
【おかず小】シヤモの磯辺揚げは、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。【やわらか】豆腐ハンバーグ(おろしソース)は、大根おろしと玉ねぎをたっぷりを使用したソースをかけています。【おかず】豚の生姜焼きは、ご飯のすすむ味付けです。【食べごたえ】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けした炒め物です。【いそどり】カレイの甘酢あんかけは、野菜入りの甘酢あんをかけています。	
【お弁当】唐揚げの甘酢あんかけは、唐揚げと甘酢あんが良く合います。【やわらか】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】ロールキャベツをあっさりコンソメで柔らかく煮込みました。【おかず】サワラの塩麹焼きは、塩麹に漬け込み焼き上げました。【あじわい】アジの梅しそフライは、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。	

お召し上がり方

- レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- 「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。
- 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。
- 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。
- 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)
- 白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- 小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- 肉や魚の骨にご注意ください。
- 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。
- 「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いたします。

