



11

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 3/20 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。

青椒肉絲	鰯(アジ)の蒲焼き風
エビマヨ/きゅうりのピリ辛和え/ごま団子	油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにやくの酢味噌和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦
栄養値 エネルギー 302 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 1.8 g	栄養値 エネルギー 285 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 2.0 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。

めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース	鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
冬瓜のかに風味あんかけ/さつまいもと竹輪の甘辛煮/金平ごぼう/いんげんの白和え	高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/さつまいもの甘辛和え/切干大根の煮物
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦
栄養値 エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 2.5 g	栄養値 エネルギー 383 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 2.1 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。

チキンとほうれん草のクリームグラタン	海老と蓮根のチリソース
ホクホクかぼちゃのそぼろあん/中華春雨	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・卵	アレルギー 小麦・えび
栄養値 エネルギー 171 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 1.1 g	栄養値 エネルギー 177 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 1.2 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

豚肉と彩り野菜の味噌炒め風	鱈(タラ)の香草焼きパジルソース
ブロッコリーとキャベツのごまよごし/さつまいものホットチーズサラダ	ブラウンシチュー/ほうれん草とバターコーン
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 297 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 2.7 g	栄養値 エネルギー 285 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 2.5 g

お弁当コース [610円]

評価	献立名
	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ)
	ポークビーンズ
	大根の甘酢漬
	糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め
	ご飯
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
エネルギー	477 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	10.4 g
炭水化物	81.6 g
塩分	2.3 g

お弁当(大)コース [640円]

評価	献立名
	カツカレー
	アサリとニラの中華炒め
	明太マカロニサラダ
	きんぴらごぼう
	ご飯
アレルギー	小麦、卵、乳成分
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	14.2 g
炭水化物	73.7 g
塩分	1.9 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」の量は同じです。「おかず」の量は同じです。

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

週平均 464 kcal 塩分 2.5 g

おかず(小)コース [550円]

評価	献立名
	ミックスフライ(エビ・白身・カレーコロッケ)
	春雨と高菜の炒め物
	竹の子とわかめの酢みそ和え
	お麩と白菜の煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー	420 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	28.1 g
炭水化物	29.9 g
塩分	2.0 g

やわらかコース [600円]

評価	献立名
	豚焼肉
	ほうれん草の玉子炒め
	オクラといんげんの梅和え
	チンゲン菜と切干大根の煮物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	211 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	12.9 g
炭水化物	12.0 g
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
	牛すき焼き煮
	小松菜とあげの玉子とじ
	ポテトサラダ
	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	225 kcal
たんぱく質	11.0 g
脂質	9.0 g
炭水化物	22.8 g
塩分	3.1 g

①サラダ [130円] [返却不要容器]

評価	献立名
	牛肉とチンゲン菜の炒め物
	ポテトとあさりのカルボナーラ風
	浦上そば
	大根なます
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	269 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	16.6 g
炭水化物	19.6 g
塩分	1.7 g

②ミックスサラダ(ツナ&コーン)

評価	献立名
	ぶり大葉フライ(タルタルソース付)
	豚肉とピーマンの甘酢炒め
	いんげんと玉子の炒め物
	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
エネルギー	289 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	19.2 g
炭水化物	17.6 g
塩分	1.9 g

③ミックスサラダ(ポテト&コーン)

評価	献立名
	鶏の照り焼き
	紅生姜入りさつま揚げの煮物
	くわいのおかか和え
	人参サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	245 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	14.0 g
炭水化物	14.8 g
塩分	2.4 g

④グリーンサラダ

評価	献立名
	アカウオのクリーミーソース
	大根と大根菜の煮物
	うずら豆
	玉ねぎとハムの炒め物
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	376 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	24.4 g
炭水化物	21.0 g
塩分	1.5 g

⑤タラの和風あんかけ

評価	献立名
	豚の生姜焼
	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】
	人参とオクラの塩麹和え
	じゃがいもとミンチのカレー煮
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	260 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	13.9 g
炭水化物	20.3 g
塩分	2.3 g

⑥豚肉とごぼうの中華味噌炒め

評価	献立名
	鶏の唐揚げ
	野菜のゆず風味煮
	人参のさっぱり和え
	玉ねぎの塩炒め
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	341 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	20.3 g
炭水化物	19.3 g
塩分	3.0 g

⑦赤魚のバター醤油焼き

評価	献立名
	豚肉とごぼうの中華味噌炒め
	野菜コロッケ
	ほうれん草ベーコン炒め
	カリフラワーのオーロラソース和え
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	243 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	14.9 g
炭水化物	18.6 g
塩分	1.5 g

⑧ミックスサラダ(ツナ&コーン)

評価	献立名
	鶏の照り焼き
	紅生姜入りさつま揚げの煮物
	くわいのおかか和え
	人参サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	245 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	14.0 g
炭水化物	14.8 g
塩分	2.4 g

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トレイは回収しておりませんので、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。

