



12

# 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 3/27 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。

八宝菜	鱈(サワラ)の香味ソース
さつまいもの甘あん/肉団子のカニカマあん/豆腐とブロッコリーのトマトチリソース	柚子そ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五目卵焼
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エネルギー 287 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 1.9 g	栄養値 エネルギー 286 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 2.4 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。

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	たらの中巻ねぎごまだれ・豚すき焼き
冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナのお塩ぼん酢和え	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え
アレルギー 小麦・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 2.6 g	栄養値 エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 2.4 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。

豆鼓香る回鍋肉	鮭とさつまいも、きのこのバター醤油
たまごとら豆のマヨソース仕立て/肉だんごの黒酢あん	人参とツナの卵和え/にらと木耳のピーマンソース
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 181 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 1.8 g	栄養値 エネルギー 143 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 1.6 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

4種チーズときのこの濃厚デミグラスハンバーグ	鰯(カレイ)のムニエルトマトソースがけ
あさりのジェノベーゼ/茄子とチキンのトマト煮	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	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値 エネルギー 325 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 2.3 g	栄養値 エネルギー 310 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 2.3 g

お弁当コース [610円]	お弁当(大)コース [640円]	おかず(小)コース [550円]	やわらかコース [600円]	加り-ポ-トコース [600円] [返却不要容器]
評価	献立名	評価	献立名	評価
3/23	酢鶏 大根のアサリあんかけ いんげんのマヨサラダ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め ご飯	肉じゃが お麩の玉子とじ きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 大豆のそぼろ煮	タラの和風あんかけ 焼売・ビーフン かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 大豆のそぼろ煮	ミックスフライ(エビ、たら、ほたて風味) けんちん煮 ほうれん草とひき肉の和え物 千切りポテトサラダ
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦・卵	アレルギー
エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 80.0 g 塩分 1.3 g		エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.5 g	エネルギー 196 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.9 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 25.3 g 塩分 1.9 g
3/24	白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼き ウィンナーと玉子の中華炒め バジルポテトサラダ ほうれん草のクリームスパゲティ ご飯	アジの梅しそフライ 切干大根とひじきのサラダ うぐいす豆 椎茸のレモンソテー	豚しゃぶ 菜の花の玉子とじ わかめとチンゲン菜の酢みそ和え 玉ねぎとちくわの青じそ炒め	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ 東村山黒焼きそば いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦・卵	アレルギー
エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 68.1 g 塩分 2.1 g		エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 24.1 g 塩分 1.8 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.3 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.7 g
3/25	豚の和風玉ねぎソース和え 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 きゅうりとキャベツの酢の物 小松菜のごま和え 豆ご飯	豚肉と玉子の炒りつけ 焼売・ビーフン さつまいもと枝豆とチーズのサラダ 白菜とえのきの煮物	エビカツ 大根の塩煮 昆布豆 さつまいものマッシュポテト風	海鮮ブルコギ風味炒め物 春巻き チンゲン菜と昆布の煮物 細切りごぼうサラダ
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー
エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 61.0 g 塩分 2.7 g		エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 28.8 g 塩分 1.1 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 22.8 g 塩分 2.1 g
3/26	サバのおろし煮 切干大根のそぼろ炒め 菜の花とピーマンのナムル いんげんの卵の花和え ご飯	サバの味噌煮 小松菜とあげの煮物 大根と紫キャベツのさっぱり漬 じゃがいもの梅和え	マーボー豆腐 ちくわといんげんの玉子とじ 大根の赤しそふりかけ和え のり塩ポテト	バラ焼き風味炒め物 ツナマヨフライ ブロッコリーのおかか和え 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦	アレルギー
エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 64.9 g 塩分 1.5 g		エネルギー 182 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.3 g 塩分 2.0 g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.7 g
3/27	牛焼肉 お麩の磯辺揚げ もずくときゅうりの酢の物 もやしと人参の炒め物 ご飯	油淋鶏(ユーリンチー) 炊き合わせ【がんとわかめ】 じゃがいものサラダ チンゲン菜のお浸し	サバの塩焼 小松菜とあげの煮物 じゃがいものサラダ ひじきの佃煮	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮 にらと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー
エネルギー 472 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.9 g 塩分 2.5 g		エネルギー 316 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 19.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 209 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.4 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 8.8 g 塩分 2.1 g
週平均	エネルギー 474 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 278 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 262 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 285 kcal 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(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

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									
3/23 月	白身魚とエリンギの和風仕立て まぜそば風 キャベツのカレー炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 白菜人参サラダ わかめとカニカマ和え	メンチカツの甘辛だれ 姫高野の煮物 平春雨と野菜の炒め物 千切りポテトサラダ	エビのオーロラソース 蒸し鶏とオクラの梅和え 春雨の甘酢炒め 黒豆 お麩と小松菜のあっさり煮	ハンバーグ デミソース ちゃんぽんめん風(アサリ) 肉味噌ナムル 菜の花とピーマンのナムル キャベツのごまマヨネーズ和え えのき茸と小松菜の煮浸し 切干大根のごま和え こんにゃくのどて煮風	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・エビ	アレルギー 小麦、卵、乳成分								
	Ⓔ 476 kcal 炭 36.4g 脂 30.0g 塩 3.8g				Ⓔ 536 kcal 炭 44.3g 脂 32.7g 塩 3.3g	Ⓔ 357 kcal 炭 31.7g 脂 18.8g 塩 1.9g	Ⓔ 468 kcal 炭 35.0g 脂 30.5g 塩 4.2g									
	3/24 火				牛とキャベツのおろし煮 アサリと玉子の炒め物 ピーマンと人参のスタミナ炒め れんこんのナムル かぶの煮物 コーヒータン豆	海鮮炒め 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ	やきとり アサリとキャベツの酢みそ和え ほうれん草の玉子炒め さつまいもと枝豆とチーズのサラダ 蓮根とこんにゃくの甘酢炒め	エビのマヨネーズソース添え 豚血風 白菜とあげの煮浸し しゅうまいのチリソース みずくわいのそぼろあんかけ 大豆のトマトソース炒め れんこんとわかめのシーザードレッシング和え じゃこおろし	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 えび、かに、小麦、卵、乳成分				
					Ⓔ 416 kcal 炭 29.3g 脂 27.2g 塩 3.6g				Ⓔ 353 kcal 炭 32.7g 脂 17.7g 塩 3.0g	Ⓔ 355 kcal 炭 26.5g 脂 18.1g 塩 2.4g	Ⓔ 484 kcal 炭 34.5g 脂 32.2g 塩 2.9g					
					3/25 水				天ぷら(えび・かぼちゃ・オクラ・さつまいも) 麻婆ナス チャプチェ いんげんの卵の花和え キャベツの梅マヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘酢炒め	牛肉のストロガノフ風 シイラの青さフリッター あさりと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ	シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ) ミニハンバーグ 野菜のゆず風味煮 人参のさっぱり和え ひじきとミンチの炒め物	鶏とこんにゃくの味噌煮込み 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ ちくわとキャベツの甘酢炒め 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 炊き合わせ(高野豆腐・椎茸) ツナとごぼうのきんぴら なます カリフラワーの塩昆布和え	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
									Ⓔ 422 kcal 炭 34.3g 脂 28.4g 塩 3.1g				Ⓔ 379 kcal 炭 25.8g 脂 23.7g 塩 1.9g	Ⓔ 339 kcal 炭 22.8g 脂 18.7g 塩 3.2g	Ⓔ 525 kcal 炭 27.9g 脂 34.2g 塩 3.7g	
3/26 木		鶏のジンジャーソテー エビとニラの中華炒め ポテト明太バター風味和え ブロッコリーとチーズのシーザードレッシング和え 炊き合わせ(がんも・人参) 菜の花のごま和え	鶏肉のマーマレード焼き ひろうすの煮物 カリフラワーの明太マヨ和え わかめと葱のナムル	豚バラの中華みそ炒め 白身フライ お麩の玉子とじ 大根の梅酢漬 じゃがいものトマトソース煮					メバルの煮付け つくねと白菜のクリームソース 味付け煮卵 チンゲン菜の煮浸し 枝豆ポテトサラダ いんげんの卵の花和え きゅうりとわかめの酢の物 細切昆布煮				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 小麦、卵、乳成分
		Ⓔ 490 kcal 炭 18.6g 脂 35.6g 塩 1.8g											Ⓔ 431 kcal 炭 29.3g 脂 23.3g 塩 2.3g	Ⓔ 478 kcal 炭 31.9g 脂 30.9g 塩 2.5g	Ⓔ 482 kcal 炭 43.5g 脂 18.7g 塩 3.2g	
	3/27 金	ブリ大根 ヒレカツ 椎茸の旨煮 キャベツとコーンの柑橘風味 ごぼうのナムル 蒸し鶏とわかめの中華風和え物				あじの山椒焼き 鶏と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 キャベツのごまマヨ和え	アカウオの煮つけ ぎょうざ・ウインナー 高菜明太子スパゲティー オクラとわかめの青じそサラダ 白菜と椎茸の旨煮	ポークカレー かぼちゃしんじょう コーン入りさつまあげの煮物 ブロッコリーのたまごとし ナスの生姜かつお削り節和え 小松菜と人参の煮浸し 蒸し鶏とピーマンの中華風 きゅうりと大根のしそふりかけ和え					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 小麦、卵、乳成分
		Ⓔ 436 kcal 炭 39.9g 脂 20.9g 塩 3.2g											Ⓔ 379 kcal 炭 19.7g 脂 22.4g 塩 2.7g	Ⓔ 304 kcal 炭 29.3g 脂 12.3g 塩 3.0g	Ⓔ 496 kcal 炭 35.0g 脂 29.8g 塩 3.3g	
		週平均			Ⓔ 448 kcal 炭 3.1g					Ⓔ 416 kcal 炭 2.6g	Ⓔ 367 kcal 炭 2.6g	Ⓔ 491 kcal 炭 3.5g				

ちょっとひとこと

【やわらか】タラの和風あんかけは、あっさりとした味のタラに、出汁の旨味を活かした和風あんをかけました。【おかず】白身魚とエリンギの和風仕立ては、だしのきいたあんをかけています。【食べごたえ】ボリュームたっぷりのメンチカツです。【あじわい】エビのオーロラソースは、揚げたエビにマヨネーズとケチャップをベースにした自社特製のソースをかけています。【いろいろ】菜の花とピーマンのナムルを企画いたしました。

【お弁当】白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼きは、みそに漬け込み焼き上げました。【おかず小】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。【カロリーサポート】鶏肉にかぼちゃの甘味とチーズの塩味がよく合います。【おかず】牛とキャベツのおろし煮は、おすすめメニューです。【あじわい】アサリとキャベツの酢みそ和えは、マイルドな酸味になるように作りました。隠し味に「からし」を使用しています。

【お弁当】豚の和風玉ねぎソース和えは、白だしの風味をきかせました。【やわらか】大根の塩煮は、大根・ハム・ねぎを使用しておりシンプルな味付けで素材本来の味を感じられる一品です。【カロリーサポート】韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛い味付けが食欲をそそります。【食べごたえ】ロシアやウクライナの郷土料理を再現しました。【いろいろ】鶏とこんにゃくの味噌煮込みは、レンジで温めるとゼラチンが溶ける仕様です。

【やわらか】マーボー豆腐は、中華味噌を使用した本格的な味わいです。【カロリーサポート】青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現した炒め物です。【おかず】鶏のジンジャーソテーは、おろし生姜をトッピングしています。【食べごたえ】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、マーマレードジャムを加えたソースをかけました。【あじわい】豚バラの中華みそ炒めは、あじわい専用メニューです。【いろいろ】メバルの煮付けは、新メニューです。

【お弁当】お麩の磯辺揚げは、新メニューです。【おかず小】油淋鶏(ユリリンチー)は、揚げ鶏に甘酸っぱいタレをかけた中華料理です。【カロリーサポート】青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。【おかず】ヒレカツは、ソースとの相性が良い一品です。【食べごたえ】山椒パウダーを加えた調味料にあじを漬け込み、焼き上げました。山椒のさわやかな香りが広がります。【いろいろ】ポークカレーは、人気メニューです。

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す。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

