



★価格はすべて、税込みです。

Main menu table with columns for course names, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 'お弁当コース', 'おかず(小)コース', 'やわらかコース', 'かり-ぽ-トコース', and 'サラダ'.

※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。献立は、お弁当コースと同じです。「おかずの量も同じです。」

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

冷凍おかず 2食セット menu table. Includes options A, B, C, D, E with prices and descriptions. Includes a tomato character illustration.

注文について ご注文例 table. Lists delivery days and quantities.

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します。 table.

栄養表示の見方 table. Explains energy, protein, fat, carbohydrates, and salt symbols.

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す。 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。

①サラダは、夕食宅配の注文日にお届けします。(サラダのみのお届けはできません) 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。

①冷凍おかず2食セットは、「コープの夕食宅配」のご利用があれば、ご利用できます。 ②ドライアイスの取り扱いにはご注意ください。 ③調理方法は、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。 ④容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

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]		いらず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
4/6 月	エビフライのガーリックソース添え	かれのいレモンタルタルソース	エビチリ	チーズハンバーグ	はもしんじょう	キャベツと塩昆布の炒め物	さつまいもと枝豆のサラダ
	麻婆豆腐	東村山黒焼きそば	白菜と鶏団子の煮物	人参とツナの金平	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	大根の照り焼き風煮	中華わかめサラダ
	ごぼうの甘辛炒め	いんげんのおかか和え	ちくわといんげんの玉子とじ	ひじきの佃煮			
	チンゲン菜と人参の煮浸し	イタリアン野菜のごま和え	キャロットラペ				
	タラモサラダ						
	いんげんのごま和え						
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・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 412 kcal 炭 34.9g 脂 24.0g 塩 2.8g		Ⓜ 371 kcal 炭 24.8g 脂 23.7g 塩 2.0g		Ⓜ 391 kcal 炭 33.6g 脂 20.6g 塩 3.2g		Ⓜ 488 kcal 炭 36.0g 脂 30.2g 塩 3.8g
4/7 火	チャーシュー大根	ポークカレー	デミグラスハンバーグ	白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼き	かぼちゃとナスの肉そぼろ	ジャージャー麺風	さつまいもの旨煮
	白身魚すり身揚げの生姜あんかけ	イカメンチカツ	アサリとチンゲン菜の炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	炊き合わせ(椎茸・いんげん)	ピーマンのおかか浸し	
	人参とさつま揚げの金平	チンゲン菜と竹輪の和え物	手作りポテトサラダ	わかめと人参のさつぱり和え	大豆のトマト煮		
	ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め	れんこんサラダ					
	もやしのマヨネーズ和え						
	ナスの酢味噌がけ						
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
	Ⓜ 423 kcal 炭 30.4g 脂 27.8g 塩 3.6g		Ⓜ 415 kcal 炭 34.8g 脂 24.2g 塩 3.2g		Ⓜ 427 kcal 炭 35.7g 脂 23.3g 塩 3.6g		Ⓜ 482 kcal 炭 35.5g 脂 27.7g 塩 2.7g
4/8 水	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き	クリーミーコロケ(かに風味)	タラとポテトの明太子ソース	牛とコーンの醤油だれがけ	エビのニラ玉炒め	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め	こんにゃくと野菜の煮物
	コロケ	ブロッコリーとエビの炒め物	ミンチカツ	いんげんのツナ和え	小松菜のごま和え	もずくの酢の物	長芋の梅和え
	れんこんとそぼろのカレー炒め	玉子焼	野菜のコンソメ煮	白松菜の梅和え			
	キャベツの甘酢漬	枝豆とツナのサラダ	うぐいす豆				
	人参マーレード和え		白菜とえきの煮物				
	切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え						
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵、乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー	小麦、卵、乳成分・エビ	アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 443 kcal 炭 31.6g 脂 26.4g 塩 1.9g		Ⓜ 492 kcal 炭 37.7g 脂 31.7g 塩 2.2g		Ⓜ 368 kcal 炭 35.1g 脂 17.7g 塩 2.4g		Ⓜ 511 kcal 炭 34.2g 脂 33.2g 塩 3.5g
4/9 木	ハンバーグ 和風玉ねぎソース	鶏のくわ焼き	酢鶏	エビのチリソース添え	チーズ鶏つくね	チンゲン菜とあげの煮浸し	バジルポテトサラダ
	しゅうまいのカニカマあんかけ	ごぼう天とつみれの煮物	海鮮しゅうまい・玉子焼	ナスの生姜かつお削り節和え	ピーマンともやしの炒め物	人参ときこの塩だれ炒め	わかめの和え物
	ひじき煮	しろ菜の煮びたし	春雨の中華風酢の物	こんにゃくとちくわの炒め物			
	きゅうりとわかめの酢の物	大学芋	人参とおクラの塩麹和え				
	コーンと小松菜のバター醤油風味炒め						
	おろしえのき茸						
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・カニ	アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 405 kcal 炭 38.7g 脂 19.7g 塩 3.9g		Ⓜ 404 kcal 炭 26.6g 脂 22.9g 塩 2.4g		Ⓜ 504 kcal 炭 37.2g 脂 28.7g 塩 3.6g		Ⓜ 484 kcal 炭 43.5g 脂 25.7g 塩 3.4g
4/10 金	白身魚のマスタードソースがけ	豆腐ハンバーグのみぞれあん	煮サバ	鶏のすだちおろしがけ	しゅうまいのカニカマあんかけ	キャベツとれんこんの塩だれ炒め	ひじきとベーコンの炒め物
	春の和風オムレツ	鶏とアスパラのバター醤油炒め	バンバンジー風和え物	ふきと大根の味噌だれがけ	糸こんにゃくのおかか炒め	春雨の梅和え	明太マカロニサラダ
	麻婆春雨	スクランブルエッグ	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】				
	いんげんの旨煮	人参サラダ	大根の赤しそふりかけ和え				
	切干大根の煮物		じゃがいもの梅和え				
	ピーマンと玉葱の酢の物						
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	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓜ 468 kcal 炭 43.2g 脂 22.7g 塩 2.1g		Ⓜ 395 kcal 炭 31.3g 脂 22.5g 塩 2.8g		Ⓜ 308 kcal 炭 30.0g 脂 13.4g 塩 3.7g		Ⓜ 505 kcal 炭 27.6g 脂 34.4g 塩 3.3g
週平均	Ⓜ 430 kcal 炭 2.9g	Ⓜ 415 kcal 炭 2.5g	Ⓜ 400 kcal 炭 3.3g	Ⓜ 494 kcal 炭 3.3g			

ちょっとひとこと	
【おかず小】お好み焼き風サラダは、新メニューです。食べたらびっくり！関西人になじみ深いお好み焼きを感じられるサラダです。【カロリーサポート】銀ひらすのみりん風味焼きは、ほんのり甘めの味付けがご飯によく合います。【おかず】エビフライのガーリックソース添えは、おすすめメニューです。【食べごたえ】爽やかなレモン風味のタルタルソースでさつぱりとお召し上がりいただけます。	【おかず小】さつまいもの胡麻みそ和えは、新メニューです。さつまいもの甘味とみその塩味が相性の良い一品です。【やわらか】ミンチカツは、デミグラスソースをかけ、マッシュポテトと合わせました。【カロリーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグに、相性の良い和風あんをかけました。【いろいろ】白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼きは、味噌に漬け込み焼き上げました。
【やわらか】カレイの煮つけは、定番な醤油ベースの煮つけで、ご飯のおかずにピッタリな一品です。【カロリーサポート】柔らかいヒレカツに、甘目の味噌だれをかけました。【おかず】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは、鉄板に並べ焼き上げました。【あじわい】野菜のコンソメ煮は、野菜にコンソメの旨味がしみ込んだ一品です。【いろいろ】牛とコーンの醤油だれがけは、ニンニクの風味が効いたメニューです。	【おかず小】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下さい。高菜の玉子とじは、新メニューです。高菜漬がアクセントになる優しい味の玉子とじです。【カロリーサポート】6種類の具材を盛り合わせたおでんです。具材の下にはゼラチンで固めただしが入っているので、レンジで温めてお召し上がりください。【いろいろ】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がりください。
【やわらか】鶏団子の甘酢あんかけは、野菜入りの甘酢あんが鶏団子にしっかり絡んでいます。【おかず】白身魚のマスタードソースがけは、マスタードの風味が良いメニューです。【食べごたえ】玉葱、枝豆、ひじきなどが入った具だくさんの豆腐ハンバーグに大根おろしたつぷりのみぞれあんをかけました。【あじわい】バンバンジー風和え物は、胡麻の香りが引き立つソースをかけたサラダ感覚でさつぱりと食べられる冷製の和え物です。	

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した。

★空箱と一緒にご提出をお願いします。

