



15

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/9:00～18:00
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18時までにご連絡ください。

★価格はすべて、税込みです。

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]	かりーぽーとコース [600円] [返却不要容器]	サラダ [140円] [返却不要容器]
4/13 月 献立名: ちゃんぽん風炒め 鶏つくねのきのこソースがけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 ひじき煮 ご飯 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 514 kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 20.1g 炭水化物: 67.5g 塩分: 2.3g	※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」は、ごはんの量は150gです。 「お弁当(小)コース」は、ごはんの量は150gです。 ※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄にご記入ください。	4/13 月 献立名: カレイの煮つけ 手作りポテトサラダ 大根の赤しそふりかけ和え ひじき煮 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 178 kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 4.5g 炭水化物: 18.7g 塩分: 2.7g	4/13 月 献立名: とんかつ(ソース) 天ぷら(エビ, ジャガ芋, ナス, 蓮根) 大根と大根菜の煮物 ポテトサラダ 大豆のトマト煮 アレルゲン: 小麦, 卵 エネルギー: 338 kcal たんぱく質: 11.7g 脂質: 22.7g 炭水化物: 21.7g 塩分: 1.5g	4/13 月 献立名: かりーぽーと 天ぷら(エビ, ジャガ芋, ナス, 蓮根) 牛肉とエリンギの炒め物 小松菜とツナの煮物 切干大根のサラダ アレルゲン: 卵, 小麦, えび エネルギー: 296 kcal たんぱく質: 8.8g 脂質: 18.3g 炭水化物: 24.0g 塩分: 1.8g	4/13 月 献立名: サラダ ミックスサラダ(マカロニ) ★ドレッシングはついていません
4/14 火 献立名: 牛と玉葱の甘辛炒め 春の和風オムレツ キャベツの甘酢漬け 焼きそば ご飯 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 482 kcal たんぱく質: 12.1g 脂質: 15.3g 炭水化物: 71.7g 塩分: 2.5g		4/14 火 献立名: 焼豚・オムレツ 大根のそぼろ煮 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ ちくわのきんぴら アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 201 kcal たんぱく質: 9.3g 脂質: 11.7g 炭水化物: 14.4g 塩分: 2.4g	4/14 火 献立名: タラの照り焼 小松菜とあげの玉子とじ 白和え 白菜とえのきの煮物 アレルゲン: 小麦, 卵, エビ エネルギー: 162 kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 5.4g 炭水化物: 13.1g 塩分: 1.4g	4/14 火 献立名: たらレモンマヨソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参としらすの炒め煮 わかめとメンマの和え物 アレルゲン: 卵, 乳成分, 小麦 エネルギー: 241 kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 12.8g 炭水化物: 13.3g 塩分: 2.6g	4/14 火 献立名: サラダ ミックスサラダ(ハム)
4/15 水 献立名: ミックスフライ(エビフライ・ホタテ風味フライ) 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 金時豆 細切昆布煮 おにぎり(梅おかかご飯) アレルゲン: えび, 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 493 kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 18.3g 炭水化物: 66.7g 塩分: 3.5g		4/15 水 献立名: エビマヨ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 キャロットラペ 白菜と椎茸の旨煮 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分, エビ エネルギー: 299 kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 19.7g 炭水化物: 20.2g 塩分: 2.2g	4/15 水 献立名: チキンステーキ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 ちくわのマヨ和え(青さ) じゃがいもの梅和え アレルゲン: 小麦, 卵 エネルギー: 252 kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 13.5g 炭水化物: 21.2g 塩分: 2.0g	4/15 水 献立名: 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 高野豆腐の煮物 竹輪と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ アレルゲン: 卵, 小麦 エネルギー: 285 kcal たんぱく質: 13.1g 脂質: 18.2g 炭水化物: 17.4g 塩分: 1.4g	4/15 水 献立名: サラダ ミックスサラダ(ツナ)
4/16 木 献立名: 鶏のレモンソースがけ 玉子の炒め物 カニカマポテトサラダ 卵の花 ご飯 アレルゲン: かに, 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 545 kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 21.1g 炭水化物: 63.0g 塩分: 2.1g		4/16 木 献立名: 肉団子のデミグラスソース 切干大根の三色酢の物 彩りマカロニ のり塩ポテト アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分, カニ エネルギー: 289 kcal たんぱく質: 7.7g 脂質: 15.3g 炭水化物: 30.7g 塩分: 2.6g	4/16 木 献立名: 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ) お麩の玉子とじ 大根なます 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルゲン: 小麦, 卵, エビ, カニ エネルギー: 245 kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 11.7g 炭水化物: 22.3g 塩分: 1.8g	4/16 木 献立名: あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 カリフラワーのカレーピクルス アレルゲン: 卵, 乳成分, 小麦 エネルギー: 236 kcal たんぱく質: 9.5g 脂質: 11.3g 炭水化物: 23.6g 塩分: 1.6g	4/16 木 献立名: サラダ ミックスサラダ(ポテト)
4/17 金 献立名: カレイの唐揚げ ソーセージ わかめの柑橘風味 ごぼうとちくわのおかか煮 ご飯 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 497 kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 10.2g 炭水化物: 79.3g 塩分: 1.4g		4/17 金 献立名: サワラの塩麹焼 白菜とあげの玉子とじ うずら豆 チンゲン菜とハムの炒め物 アレルゲン: 小麦, 卵, 乳成分 エネルギー: 172 kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 7.8g 炭水化物: 12.7g 塩分: 1.1g	4/17 金 献立名: 肉じゃが 春雨とミンチのカレー炒め 昆布豆 チンゲン菜と切干大根の煮物 アレルゲン: 小麦 エネルギー: 200 kcal たんぱく質: 8.4g 脂質: 6.0g 炭水化物: 27.9g 塩分: 1.9g	4/17 金 献立名: 鶏のから揚げ 真鯛入りつみれの煮物 白菜と昆布の煮物 ポテトサラダ アレルゲン: 卵, 小麦 エネルギー: 312 kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 18.3g 炭水化物: 22.1g 塩分: 2.2g	4/17 金 献立名: サラダ ミックスサラダ(蒸し鶏)
週平均 エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.4g	週平均 エネルギー: 228 kcal 塩分: 2.2g	週平均 エネルギー: 239 kcal 塩分: 1.7g	週平均 エネルギー: 274 kcal 塩分: 1.9g		

土日や昼食など、お好きな時にお召し上がれます。

冷凍おかず 2食セット

【毎週、金曜日にお届け】

お届け日 4/17 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。

鶏ちゃん	海老グラタン
切干大根の煮物/菜の花の煮浸し/ひじきの白和え	カリフラワーのスパイシー炒め/ハムと野菜のマリネ/いんげんと人参のソテー
アレルゲン: 小麦	アレルゲン: 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値: エ 271 kcal た 19.1g 塩 2.4g	栄養値: エ 271 kcal た 19.0g 塩 1.9g

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。

銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チヤブチェ	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
アレルゲン: 小麦・乳成分・卵	アレルゲン: 小麦・乳成分・卵
栄養値: エ 286 kcal た 16.4g 塩 2.3g	栄養値: エ 315 kcal た 17.1g 塩 1.8g

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。

豚肉と茄子のねぎたっぷり香味ソース	鱈(タラ)とあさりのジェノベーゼ
カリフラワーのマリネ/じゃが芋とベーコンと枝豆のうま塩和え	茄子のバルサミコモマリネ/キャベツのミモザサラダ
アレルゲン: 小麦・乳成分・卵	アレルゲン: 小麦・乳成分・卵
栄養値: エ 135 kcal た 7.5g 塩 1.5g	栄養値: エ 144 kcal た 8.6g 塩 1.2g

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

牛もも肉とにんにくの芽のスタミナ炒め	やみつきチーズタッカルビ
ささみとほうれん草の胡麻和え/れんこんのおかか煮	チヤブチェ/甘さほっこり大学芋
アレルゲン: 小麦・えび	アレルゲン: 小麦・乳成分
栄養値: エ 299 kcal た 18.5g 塩 2.4g	栄養値: エ 330 kcal た 24.1g 塩 2.1g

冷凍おかず E 1,180円 [1食当590円]
少量なので低価格。柔らかく調理しています。

豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース	さばのみそ煮(白みそ仕立て)
冬瓜のかに風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつまあげの炒め物/おくらのおひたし	焼きなすとほうれん草の煮びたし/高野豆腐の煮物/キャベツと大根のきんぴら/いんげんのおひたし
アレルゲン: 小麦・乳成分・卵・かに	アレルゲン: 小麦
栄養値: エ 212 kcal た 9.7g 塩 1.9g	栄養値: エ 241 kcal た 18.3g 塩 1.7g

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。

注文について

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。

ご注文例	月	弁当2食
火	休	み
水	お	か
木	休	み
金	あ	じ

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アレルゲンは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。
④アレルゲン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。

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]		いろうどり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
4/13 月	天ぶら (エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	食べごたえ4品コース	豆腐のひき肉包み揚げ天 (天つゆ付)	あじわいコース	牛すき焼き煮	いろうどり8品コース	ヒレカツのトマトソースがけ
	ジャージャー麺風		豚肉と昆布の炒め煮		エビと玉子のガーリックバター炒め		干しエビとピーマンの炒め物
	卵の花とひじきの和え物		チンゲン菜の錦糸和え		ごぼうの胡麻酢漬		ほうれん草のクリームスパゲティ
	切干大根の柑橘風味		大根なます		じゃがいもの梅マヨサラダ		菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え
	キャベツのごまマヨネーズ和え				玉ねぎのおかか炒め		ナスの田楽
	菜の花とピーマンの和え物						つきこんにやくのたらこ煮
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	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 417 kcal たん 6.7g 脂 27.4g 炭 35.8g 塩 2.6g		Ⓛ 526 kcal たん 14.7g 脂 40.1g 炭 26.7g 塩 1.7g		Ⓛ 384 kcal たん 17.5g 脂 20.2g 炭 30.7g 塩 4.1g		Ⓛ 489 kcal たん 17.4g 脂 27.2g 炭 44.8g 塩 3.3g
4/14 火	鶏の照り焼き	食べごたえ4品コース	マスの金山寺味噌焼き	あじわいコース	エビカツ	いろうどり8品コース	海鮮と野菜の卵とじ (アサリ)
	ホタテのちゃんちゃん焼き風		肉巻の甘酢あんかけ		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め		コロケ
	厚あげのそぼろあん		油揚げのケチャップ炒め		豆腐のそぼろあんかけ		炊き合わせ (がんも・人参・いんげん)
	小松菜とツナの塩昆布和え		紅あずまのサラダ		うずら豆		切干大根と昆布の酢の物
	炊き合わせ (人参・椎茸)				かぼちゃの和え物		じゃがいものハニーマスタード和え
	ナスの青じそ和え						レンコンと小松菜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、乳成分、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
	Ⓛ 484 kcal たん 24.0g 脂 32.4g 炭 23.7g 塩 2.4g		Ⓛ 365 kcal たん 21.9g 脂 15.4g 炭 34.6g 塩 2.4g		Ⓛ 466 kcal たん 14.2g 脂 25.6g 炭 44.9g 塩 2.3g		Ⓛ 476 kcal たん 13.4g 脂 30.0g 炭 37.5g 塩 3.9g
4/15 水	サワラの南部焼き	食べごたえ4品コース	豚肉と野菜の炒め物	あじわいコース	豚角煮・焼売	いろうどり8品コース	牛とぎのこのバター風味ポン酢炒め
	ウインナーとほうれん草のバター醤油風味炒め		海鮮しゅうまい		カニのふわふわ豆腐		エビ餃子・しゅうまい
	鶏ミンチとれんこん煮		小松菜とツナの煮物		春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ		キャベツのカレー炒め
	大根の照り焼き風煮		かぼちゃサラダ		大根の梅酢漬		ポテトサラダ
	ちくわとこんにやくのきんぴら				ちくわのきんぴら		かぶのそぼろあんかけ
	五目豆煮						ピーマンとかまぼこの炒め物
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵、小麦、えび、かに	アレルギー	小麦、卵、乳成分、カニ	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 419 kcal たん 20.4g 脂 26.8g 炭 25.3g 塩 2.2g		Ⓛ 400 kcal たん 17.6g 脂 24.2g 炭 28.5g 塩 2.6g		Ⓛ 405 kcal たん 15.9g 脂 24.5g 炭 30.0g 塩 3.5g		Ⓛ 489 kcal たん 13.2g 脂 35.8g 炭 29.5g 塩 3.4g
4/16 木	とんかつ	食べごたえ4品コース	塩唐揚げ	あじわいコース	カレーの煮つけ	いろうどり8品コース	カレーの甘酢あんかけ
	エビと野菜の甘酢炒め		あさりとじゃが芋のミートソース		牛肉コロケ		ソーセージ (マスタード)
	小松菜とあげの煮浸し		竹輪の青さマヨ炒め		切干大根の中華炒め		人参しりしり
	和風ポテトサラダ		キャベツとセロリのマリネ		お好み焼き風サラダ		マカロニサラダ
	中華わかめサラダ				椎茸のレモンソテー		高野豆腐の煮物
	玉ねぎとベーコンの炒め物						玉ねぎとツナの中華和え
アレルギー	えび、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	小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 427 kcal たん 12.4g 脂 24.6g 炭 37.2g 塩 3.5g		Ⓛ 472 kcal たん 21.7g 脂 28.4g 炭 32.1g 塩 3.0g		Ⓛ 345 kcal たん 17.2g 脂 15.3g 炭 36.0g 塩 2.9g		Ⓛ 547 kcal たん 22.3g 脂 33.1g 炭 39.5g 塩 4.1g
4/17 金	アジのみそ風味焼き	食べごたえ4品コース	八宝菜	あじわいコース	油淋鶏 (ユーリンチー)	いろうどり8品コース	鶏のトマトソースがけ
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		ウインナーフライ		アサリと大根の生姜煮		鮭フレークのみそ炒め
	キャベツと塩昆布の炒め物		れんこん金平		白菜とあげの玉子とじ		卵の花
	カリフラワーのたらこサラダ		ポテトサラダ		枝豆とコーンの白和え		さつまいもの味噌マヨネーズがけ
	れんこんのごま煮				もやしと人参の煮浸し		小松菜のバター醤油風味炒め
	オクラとカニカマの梅おかか和え						切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵、小麦、えび	アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓛ 406 kcal たん 17.7g 脂 26.0g 炭 23.6g 塩 3.0g		Ⓛ 383 kcal たん 13.9g 脂 22.2g 炭 31.9g 塩 3.0g		Ⓛ 361 kcal たん 20.6g 脂 18.7g 炭 25.6g 塩 2.9g		Ⓛ 506 kcal たん 22.4g 脂 35.0g 炭 29.0g 塩 3.4g
週平均	Ⓛ 431 kcal 塩 2.7g	Ⓛ 429 kcal 塩 2.5g	Ⓛ 392 kcal 塩 3.2g	Ⓛ 501 kcal 塩 3.6g			

ちょっとひとこと

【お弁当】ちゃんぽん風炒めは、長崎名物をイメージして作りました。【カレーサポート】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】天ぶらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】やわらかい豆腐でひき肉を包み、天ぶらにしました。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【あじわい】エビと玉子のガーリックバター炒めは、新メニューです。バターのコクとニンニクの香りが食欲をそそる一品です。

【お弁当】春の和風オムレツは、菜の花と竹の子をトッピングした季節限定メニューです。【やわらか】白和えは、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。【カレーサポート】白身魚のたらに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。【食べごたえ】風味豊かな金山寺味噌がマスによく合います。【いろうどり】海鮮と野菜の卵とじ (アサリ) は、彩りの良いメニューです。

【お弁当】別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【おかず】サワラの南部焼きは、皮面にすりごまをつけて焼き上げました。【食べごたえ】豚肉、筍、玉葱、しめじ、人参を醤油ベースのたれで味付けした炒め物です。【あじわい】春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダは、からしのピリッとした辛さとマヨネーズのまろやかさで食べやすい一品です。【いろうどり】牛とぎのこのバター風味ポン酢炒めは、バターの風味とポン酢が良く合います。

【やわらか】大根なますは、さっぱりとした甘酸っぱさが特徴です。【カレーサポート】あさりの旨味がたっぷり詰まった、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。【おかず】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。【食べごたえ】生姜や塩、料理酒で下味をつけた鶏もも肉を竜田揚げにしました。【あじわい】切干大根の中華炒めは、切干大根を野菜とハムと合わせて、ごま油が香る中華風の味付けの一品です。

【お弁当】カレーの唐揚げは、おろし生姜の入った調味液に漬け込み唐揚げにしました。【おかず小】塩麴の旨味がサワラの身に染み込んだやさしい味わいの一品です。【やわらか】春雨とミンチのカレー炒めは、ほどよいカレーの風味が引き立ちご飯が進む一品です。【おかず】アジのみそ風味焼きは、味噌に漬け込み焼き上げました。【食べごたえ】肉や野菜、海鮮が入った具沢山の八宝菜です。ごはんにかけて中華飯としても楽しめます。

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します。

