



16

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]
豚のチンジャオロース風 豆腐とカニカマの玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒マリネ 人参とさつま揚げの金平 ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 466 kcal た 13.6 g 脂 16.3 g たんぱく質 65.4 g 炭 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(大)コース」は、ごはんの量が150gです。 「お弁当(小)コース」は、ごはんの量が150gです。 ※お弁当(大)コースの評価は、お弁当(小)コース欄にご記入ください。	豚肉と大根のみそ煮 春雨の中華風酢の物 枝豆とコーンのツナマヨサラダ もやしと人参の煮浸し アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 222 kcal た 9.8 g 脂 12.4 g たんぱく質 17.3 g 炭 2.0 g	ミックスフライ (エビ・牛肉コロッケ) 野菜のコンソメ煮 えのきとわかめの中華風酢の物 ねぎ玉 アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 295 kcal た 8.0 g 脂 19.9 g たんぱく質 21.0 g 炭 1.8 g	赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい チンゲン菜とかにかまのおひたし キャベツとチーズのサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 299 kcal た 16.1 g 脂 16.7 g たんぱく質 20.7 g 炭 1.9 g	★ドレッシングはついていません ミックスサラダ(マカロニ) 
サバの塩焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 パンプキンサラダ 和風スパゲティ バターコーンご飯 アレルギー 小麦、卵、乳成分 エネルギー 528 kcal た 21.6 g 脂 21.5 g たんぱく質 64.5 g 炭 2.4 g		中華三点盛り キャベツときくらげの玉子炒め ちくわのレモンマヨ和え 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ エネルギー 220 kcal た 7.5 g 脂 10.3 g たんぱく質 24.5 g 炭 1.9 g	豚肉と野菜のバター醤油炒め ナポリタン 黒豆 のり塩ポテト アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 327 kcal た 14.3 g 脂 17.2 g たんぱく質 27.9 g 炭 1.7 g	豚肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 油揚げのケチャップ炒め 玉葱とハムのマリネ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 238 kcal た 11.4 g 脂 14.8 g たんぱく質 14.8 g 炭 1.5 g	ミックスサラダ(ハム)
肉じゃが 白身魚ハンバーグのおろしポン酢かけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ かぶと小松菜の煮物 ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 471 kcal た 12.4 g 脂 17.2 g たんぱく質 67.3 g 炭 1.4 g		ビーフカレー 高菜明太子スパゲティ 蓮根のゆかり和え 卵の花 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 250 kcal た 6.6 g 脂 14.3 g たんぱく質 23.7 g 炭 2.3 g	イワシの生姜煮 豆腐のそぼろあんかけ 大根の赤しそふりかけ和え さつまいものマッシュポテト風 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 233 kcal た 12.4 g 脂 10.7 g たんぱく質 20.5 g 炭 2.4 g	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め れんこんの煮物 菜の花と筍の和え物 アレルギー 卵・小麦 エネルギー 297 kcal た 17.2 g 脂 21.0 g たんぱく質 9.5 g 炭 1.1 g	ミックスサラダ(ツナ)
海鮮と野菜の卵とじ (アサリ) 春巻き 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 アレルギー かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 494 kcal た 14.8 g 脂 18.7 g たんぱく質 65.9 g 炭 2.3 g		アジの南蛮 もやしチャンプルー うぐいす豆 こんにやくのみそ炒め アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 261 kcal た 12.0 g 脂 13.9 g たんぱく質 21.8 g 炭 1.6 g	甘辛ささみフライ 小松菜とあげの煮物 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ 卵の花 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 253 kcal た 9.2 g 脂 11.9 g たんぱく質 28.6 g 炭 2.2 g	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 人参しりしり 豆サラダ アレルギー 卵・小麦 エネルギー 249 kcal た 11.3 g 脂 13.5 g たんぱく質 20.3 g 炭 1.7 g	ミックスサラダ(ポテト)
鶏のジンジャーソテー エビと野菜の甘酢炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え 椎茸の旨煮 ご飯 アレルギー えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー 544 kcal た 24.6 g 脂 18.1 g たんぱく質 70.4 g 炭 2.2 g		バジルチキン 大根のゆずあんかけ 人参とオクラの塩麹和え お麩と小松菜のあっさり煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ エネルギー 283 kcal た 13.8 g 脂 17.6 g たんぱく質 16.7 g 炭 2.4 g	サワラの照り焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ そら豆のみそマヨサラダ ひじきの佃煮 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 225 kcal た 14.7 g 脂 11.0 g たんぱく質 17.6 g 炭 2.4 g	サーモンフライ (ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 もやしときゅうりの中華和え アレルギー 卵・小麦 エネルギー 252 kcal た 12.1 g 脂 14.2 g たんぱく質 18.6 g 炭 1.6 g	ミックスサラダ(蒸し鶏)
週平均 エネルギー 501 kcal 炭 2.0 g	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 エネルギー 247 kcal 炭 2.0 g	週平均 エネルギー 266 kcal 炭 2.1 g	週平均 エネルギー 267 kcal 炭 1.6 g	週平均 エネルギー 251 kcal 炭 1.8 g

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 4/24 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。

メンチカツ	ペスカトーレ
和風卵焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物	野菜とベーコンのコンソメ煮/牛肉ステーキ風オニオンソース/かぼちゃ煮とミルクあんかけ
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・えび
栄養値 エ 288 kcal た 18.4 g 脂 2.3 g	栄養値 エ 275 kcal た 19.4 g 脂 1.5 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。

たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
系こんにやくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	ほうれん草の白和え/若竹煮/れんこんの甘辛煮/梅しそめん
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵
栄養値 エ 359 kcal た 18.2 g 脂 2.4 g	栄養値 エ 350 kcal た 21.8 g 脂 3.0 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。

赤ワイン仕立ての濃厚ハッシュドビーフ	鯖(サバ)と里芋の胡麻味噌あん
あさりとブロッコリーのアヒージョ	スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エ 167 kcal た 10.0 g 脂 1.6 g	栄養値 エ 149 kcal た 9.9 g 脂 1.5 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

ハンバーグ 本格シャリアピソース	山椒香るたっぷり豚肉の麻婆あんかけ
チーズスクランブルエッグ/蒸し鶏と蓮根のマリネ	菜の花とあさりの辛子和え/中華春雨
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 321 kcal た 18.1 g 脂 2.1 g	栄養値 エ 295 kcal た 20.0 g 脂 2.9 g

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。

豚ヒレかつの玉子とじ風	たらの磯天和風あん
冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト	白菜の煮びたし/ほうれん草のおひたし/さつまいもと昆布の煮物
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 251 kcal た 9.9 g 脂 1.8 g	栄養値 エ 236 kcal た 15.0 g 脂 1.3 g

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

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。

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
4/20 月	牛すき焼き	あじの塩焼き	あじの塩焼き	サケの塩焼	サケの塩焼	ちゃんぽん風炒め	ちゃんぽん風炒め
	エビ餃子・しゅうまい		かぼちゃコロッケ		ミートボール		ジャージャー麺風
	人参しりしり		チンゲン菜とかにかまのおひたし		高菜の玉子とじ		ツナと白菜煮
	山菜ごぼう		細切りごぼうサラダ		じゃがいものサラダ		ピーマンのおろし和え
	バジルカルボナーラサラダ				ひじき煮		小松菜の卵の花和え
	花福豆						じゃがいもの旨煮
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・えび・かに	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 439 kcal た 13.0 g 脂 25.3 g 炭 38.2 g 塩 3.2 g		Ⓔ 453 kcal た 20.6 g 脂 24.2 g 炭 38.4 g 塩 2.5 g		Ⓔ 345 kcal た 19.1 g 脂 17.9 g 炭 25.8 g 塩 2.7 g		Ⓔ 475 kcal た 12.1 g 脂 31.5 g 炭 34.7 g 塩 4.1 g
4/21 火	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)	鶏肉のマヨパン粉焼き	鶏肉のマヨパン粉焼き	タコライス風	タコライス風	チャーシューと煮卵	チャーシューと煮卵
	切干大根のそぼろ炒め		お魚厚揚げの煮物		アサリのスープ煮		春巻き
	キャベツときのこの塩麹炒め		人参の真砂和え		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		れんこんとちくわのバター風味炒め
	しそポテトサラダ		玉葱とピーマンのマリネ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		里芋のみそだれがけ
	ほうれん草と人参の煮浸し				チンゲン菜のお浸し		椎茸と高野豆腐の煮物
	きゅうりとカニカマの酢の物						蒸し鶏とわかめの中華風和え物
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・乳成分	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 471 kcal た 14.3 g 脂 31.6 g 炭 32.6 g 塩 3.1 g		Ⓔ 429 kcal た 24.8 g 脂 23.1 g 炭 30.2 g 塩 3.2 g		Ⓔ 313 kcal た 15.2 g 脂 16.9 g 炭 24.6 g 塩 3.0 g		Ⓔ 480 kcal た 14.1 g 脂 30.4 g 炭 36.0 g 塩 4.1 g
4/22 水	鶏のレモンソースがけ	シラのピリ辛トマトソース	シラのピリ辛トマトソース	八宝菜	八宝菜	サワラの南部焼き	サワラの南部焼き
	もやしと玉子のアサリあんかけ		豚肉とコーンの味噌バター炒め		蒸し鶏のサラダ		梅じそ鶏つくね
	高野豆腐の煮物		がんもの煮物		ウインナーと玉ねぎの塩炒め		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め
	わかめの煮物		菜の花と筍の和え物		黒豆		ピーマンとツナの和え物
	ごぼうとちくわのおかか煮				そら豆とじゃがいもの煮物		さつまいも揚げ
	菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え						カリフラワーのたらこサラダ
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	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 453 kcal た 25.0 g 脂 30.9 g 炭 18.7 g 塩 2.5 g		Ⓔ 400 kcal た 24.4 g 脂 19.9 g 炭 31.0 g 塩 2.1 g		Ⓔ 385 kcal た 20.2 g 脂 21.6 g 炭 29.1 g 塩 2.8 g		Ⓔ 484 kcal た 23.4 g 脂 33.2 g 炭 25.4 g 塩 2.7 g
4/23 木	サバの煮付け	豚肉の柳川風	豚肉の柳川風	豚肉のオムそば風	豚肉のオムそば風	牛皿風	牛皿風
	チーズ鶏つくね		ハムカツ		笹かま・ウインナー		山芋と海鮮のとろっと焼き
	卵の花		ニンニクの芽とひき肉の炒め物		大根と大根菜の煮物		野菜とツナの炒め物
	キャベツとコーンの豆乳炒め		豆サラダ		玉ねぎとツナのレモン風味マリネ		ブロッコリーのカニカマあんかけ
	がんもとふきの煮物				ほうれん草と人参のお浸し		白菜と竹輪のおかか和え
	もずくの酢の物						人参マーマレード和え
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
	Ⓔ 480 kcal た 22.9 g 脂 33.2 g 炭 25.1 g 塩 3.3 g		Ⓔ 376 kcal た 19.2 g 脂 20.0 g 炭 30.1 g 塩 2.7 g		Ⓔ 301 kcal た 13.5 g 脂 16.9 g 炭 23.5 g 塩 3.3 g		Ⓔ 462 kcal た 14.5 g 脂 24.2 g 炭 41.1 g 塩 3.4 g
4/24 金	ヒレカツのトマトソースがけ	牛肉とナスの炒め物	牛肉とナスの炒め物	イワシフライ	イワシフライ	白身魚とエリンギの和風仕立て	白身魚とエリンギの和風仕立て
	エビと野菜の中華炒め		たらのから揚げタルタルソース		合鴨スモーク		蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め
	切干大根のごま和え		ウインナーと野菜のケチャップ炒め		小松菜とあげの煮物		玉子と野菜の炒め物
	サツマイモのレモン風味		もやしときゅうりの中華和え		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		和風ポテトサラダ
	チンゲン菜の煮浸し				こんにやくと大根菜の胡麻和え		ふるふき大根
	きのこの生姜和え						キャベツとコーンの柑橘風味
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	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 414 kcal た 13.1 g 脂 17.4 g 炭 46.9 g 塩 2.7 g		Ⓔ 422 kcal た 14.0 g 脂 29.1 g 炭 25.0 g 塩 2.4 g		Ⓔ 405 kcal た 14.2 g 脂 27.6 g 炭 25.5 g 塩 2.1 g		Ⓔ 507 kcal た 16.3 g 脂 30.2 g 炭 41.1 g 塩 3.7 g
週平均	Ⓔ 451 kcal 塩 3.0 g	Ⓔ 416 kcal 塩 2.6 g	Ⓔ 350 kcal 塩 2.8 g	Ⓔ 482 kcal 塩 3.6 g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】豚のチンジャオロース風は、オイスターソースの風味をかかせました。【やわらか】ミックスフライ(エビ・牛肉コロッケ)は、人気メニューです。【カロリーサポート】赤魚を油で揚げ、大根おろしたっぷりの和風あんをかけました。【おかず】牛すき焼きは、人気メニューです。【食べごたえ】あじはシンプルな塩焼きにしました。【あじわい】ミートボールは、新メニューです。コロッケとした一口サイズで、甘みとコクのある味付けです。	【おかず小】中華三点盛り(海鮮しゅうまい・海鮮ぎょうざ・チヂミ)の海鮮ぎょうざは新メニューです。【食べごたえ】鶏肉にマヨネーズ風味のパン粉を付けて焼きました。香ばしいパン粉の食感と優しいマヨネーズの風味が楽しめます。【あじわい】タコライス風は、新メニューです。程よいカレー粉のスパイスとチーズの相性がいい一品です。【いらず】チャーシューと煮卵の中華炒めは、おすすめメニューです。
【おかず小】ビーフカレーは、カレーが牛肉によく絡んで食べ応えがあり食欲をそそる一品です。【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。【お弁当】鶏のレモンソースがけは、玉葱入りのレモンソースをかけています。【食べごたえ】油で揚げたシラに、ピリッと旨辛トマトソースをかけました。【いらず】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。	【お弁当】海鮮と野菜の卵とじ(アサリ)は、だしのきいた卵とじをかけました。【おかず小】アジの南蛮は、小骨が残っている可能性があります。【カロリーサポート】鶏天におかか、葱を加えた醤油ベースの特製ソースをかけました。【おかず】サバの煮付けは、醤油ベースに味付けしています。【あじわい】豚肉のオムそば風は、新メニューです。定番のソース焼きそばとオムレツに紅生姜マヨネーズを添えました。
【やわらか】そら豆のみそマヨサラダは、季節限定メニューです。そら豆をじゃがいもと合わせ、胡麻の風味が香るみそマヨで味付けしました。【おかず】ヒレカツのトマトソースがけは、ウスターソースでコクをだしています。【食べごたえ】りんごや玉葱をすりおろした醤油だれで味付けした人気メニューです。【あじわい】イワシフライは、小骨が残っている可能性があります。【いらず】は、小骨が残っている可能性があります。【お弁当】は、小骨が残っている可能性があります。	

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。カロリーサポート・・・500W・1分 食べごたえ4品・・・500W・1分30秒
- 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。

