



20

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。

Main table with columns for course names (e.g., 牛焼肉, 豚焼肉), allergen information, and nutritional values (kcal, protein, fat, carbs, salt).

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。お弁当(大)コースの評価は、お弁当(大)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

冷凍おかず 2食セット [毎週、金曜日にお届け] お届け日 5/22 日金. Includes details for options A, B, C, D, E with prices and descriptions.

注文について ご注文例 table with days of the week and order quantities.

献立アンケートについて 評価欄にご記入いただき、翌週水曜日までに提出をお願いいたします.

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。

- 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。

- 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。

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
5/18 月	鶏のオイスターマヨネーズ	ハニーマスタードチキン	ミックスフライ (エビ・白身磯辺・カレーコロッケ)	エビのマヨネーズソース添え			
	大根の鮭玉子あんかけ	金平ごぼう入りちぎり揚げ	鶏団子のトマトソース	キャベツとひき肉の中華炒め			
	白菜とあげの煮浸し	ほうれん草ベーコン炒め	野菜のコンソメ煮	人参とさつま揚げの金平			
	ピーマンと人参のスタミナ炒め	ツナコーンサラダ	黒豆	チンゲン菜と人参の煮浸し			
	わかめの和え物		白菜とえのきの煮物	白菜人参サラダ			
	もずくときゅうりの酢の物			カルボナーラパスタサラダ			
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	えび・小麦・卵・乳成分・落花生
	Ⓔ 414 kcal 炭 20.8g 脂 27.4g 塩 2.8g	Ⓔ 441 kcal 炭 27.8g 脂 25.0g 塩 2.1g	Ⓔ 501 kcal 炭 47.3g 脂 28.4g 塩 3.4g	Ⓔ 483 kcal 炭 35.3g 脂 30.9g 塩 2.8g			
5/19 火	カレーの甘酢あんかけ	かれいの甘酢あんかけ	焼豚・煮玉子	牛ときのこのバター風味ポン酢炒め			
	ソーセージ	鶏と野菜の味噌炒め	アサリとキャベツの生姜煮	白身魚ハンバーグのおろしポン酢かけ			
	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	チンゲン菜の錦糸和え	スパサラ	白菜とかまぼこの生姜あんかけ			
	小松菜の煮浸し	千切りポテトサラダ	キャロットラペ	ナスの青じそ和え			
	里芋のキムチたれ		のり塩ポテト	里芋ときゅうりのマヨネーズ和え			
	ピーマンとツナの和え物			キャベツの梅おほかた和え			
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
	Ⓔ 492 kcal 炭 37.8g 脂 30.1g 塩 3.1g	Ⓔ 390 kcal 炭 24.9g 脂 24.0g 塩 2.3g	Ⓔ 319 kcal 炭 24.5g 脂 18.9g 塩 3.0g	Ⓔ 517 kcal 炭 37.4g 脂 32.8g 塩 3.4g			
5/20 水	豚しゃぶ	牛肉と野菜の中華オイスター炒め	タラの和風あんかけ	サワラの塩麹焼き			
	鮭フレークのみそ炒め	枝豆入りしんじょうの煮物	ミンチカツ	煮野菜のそぼろあんかけ			
	お麩の磯辺揚げ	糸こんにゃくのたらこ炒め	春雨と高菜の炒め物	チャプチェ			
	いんげんと塩昆布の和え物	カリフラワーと玉子のサラダ	せんまい漬	きんぴらごぼうのマヨネーズ和え			
	こんにゃくと人参の煮物		玉ねぎとひじきの炒め物	さつまいもの旨煮			
	パンプキンサラダ			小松菜と人参の煮浸し			
アレルギー	小麦・卵・乳成分・落花生	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
	Ⓔ 442 kcal 炭 25.1g 脂 31.8g 塩 2.0g	Ⓔ 393 kcal 炭 19.4g 脂 29.4g 塩 2.8g	Ⓔ 278 kcal 炭 28.8g 脂 10.4g 塩 3.3g	Ⓔ 488 kcal 炭 38.4g 脂 26.9g 塩 2.2g			
5/21 木	サバの塩焼き	豚肉のハヤシソース	ミートソースグラタン風	酢鶏			
	鶏つくねのきのこソースかけ	生姜メンチカツ	海鮮しゅうまい・ウインナー	厚揚げのアサリアんかけ			
	焼きそば	竹輪の青さマヨ炒め	紅生姜香る野菜の玉子とじ	かぼちゃの和風煮			
	チンゲン菜とあげの煮浸し	キャベツとセロリのマリネ	じゃがいものゆずマヨサラダ	蒸し鶏の柚子胡椒和え			
	ひじきの和え物		チンゲン菜とハムの炒め物	ブロッコリーの卵とじ			
	さつまいもサラダ			いんげんと塩昆布の和え物			
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・卵・乳成分・カニ	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 433 kcal 炭 23.8g 脂 29.3g 塩 2.8g	Ⓔ 458 kcal 炭 35.2g 脂 28.4g 塩 2.5g	Ⓔ 397 kcal 炭 30.7g 脂 23.4g 塩 3.8g	Ⓔ 472 kcal 炭 50.1g 脂 19.9g 塩 2.4g			
5/22 金	牛皿風	ミックスフライ (エビ、たら、クリームコロッケ)	サバの味噌煮	サバの煮付け			
	豆腐とカニカマの玉子とじ	豚のチリコンカン風炒め物	蒸し鶏のサラダ	ウインナーと玉子の中華炒め			
	ピーマンともやしの炒め物	さつま揚げと小松菜の煮物	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】	和風スパゲティ			
	ほうれん草とコーンの炒め物	大根と海藻の香味サラダ	オクラといんげんの梅和え	ナスの生姜かつお削り節和え			
	キャベツの梅マヨネーズ和え		こんにゃくとちくわの炒め物	レンコンと小松菜のしそ和え			
	黒豆			コーンポテトサラダ			
アレルギー	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	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 411 kcal 炭 32.5g 脂 22.9g 塩 1.9g	Ⓔ 408 kcal 炭 30.7g 脂 25.1g 塩 2.3g	Ⓔ 320 kcal 炭 22.6g 脂 17.3g 塩 2.8g	Ⓔ 470 kcal 炭 32.0g 脂 29.3g 塩 3.1g			
週平均	Ⓔ 438 kcal 炭 2.5g	Ⓔ 418 kcal 炭 2.4g	Ⓔ 363 kcal 炭 3.3g	Ⓔ 486 kcal 炭 2.8g			

ちょっとひとこと	
【おかず小】豚焼肉は、豚肉にしっかりと味がしみ込み、食欲がそそられる一品です。【カロリーサポート】さんが焼きとは、あじのたたきを香味野菜、味噌などと混ぜ、焼いた料理のことをいいます。【おかず】鶏のオイスターマヨネーズは、ソースが鶏肉に良く合います。【食べごたえ】ハニーマスタードチキンはマスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。【いろいろ】エビのマヨネーズソース添えは、人気メニューです。	【おかず小】シシャモの磯辺揚げは、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。【やわらか】タコライス風は、トマトベースにカレー粉を味のアクセントとして加え、チーズをトッピングしました。ぜひ、ご飯の上にのせてお召し上がり下さい。【おかず】カレーの甘酢あんかけは、揚げたカレーに甘酢あんをかけました。【食べごたえ】薄衣をつけて揚げたかれいに、ほどよい酸味の甘酢あんをかけました。
【お弁当】鶏の照り焼きは、醤油ベースで甘辛く味付けしました。【やわらか】アジの南蛮は、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。【食べごたえ】牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコク深いオイスターソースで炒めました。【あじわい】タラの和風あんかけは、焼いたタラにえのき入りの和風あんをかけました。【いろいろ】サワラの塩麹焼きは、塩麹に漬け込みじっくりと焼き上げました。	【お弁当】アジのみそ風味焼きは、みその風味が良い一品です。【やわらか】やさしい豆は、新メニューです。大豆、ごぼう、人参をやわらかく炊き上げた一品です。【カロリーサポート】豚肉、玉葱、ごぼう、いんげんを中華味噌で味付けしました。【おかず】サバの塩焼きは、人気メニューです。【食べごたえ】豚肉、野菜が入ったハヤシソースは、ご飯にかけてもおいしいお召し上がりいただけます。【いろいろ】酢鶏は、揚げた鶏肉に甘酢をかけたメニューです。
【おかず小】酢鶏は、野菜入りの甘酢あんが鶏の唐揚げの相性が良い一品です。あんによく絡めてお召し上がり下さい。【カロリーサポート】白身魚のフライに、濃厚なビスコップソースをかけました。エビの旨味とクリームな味わいをお楽しみいただけます。【おかず】牛皿風は、だしをきかせたメニューです。【あじわい】サバの味噌煮は、みその辛い味付けとほんのり香る生姜風味でご飯が進みます。【いろいろ】サバの煮付けは、人気メニューです。	

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

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

