

# どんぶり・お寿司のご案内

注文締切日  
4月22日(水)  
18:00まで

5月4日(月)～6日(水)は『コープの夕食宅配』はお休みです。  
お休み期間中のお食事としていかがでしょうか。

5月1日(金)

18:00までに、お届け

冷凍

利用条件

4月27日(月)～5月1日(金)に「コープの夕食宅配」のご利用が週3日以上必要です。  
※金曜日に「コープの夕食宅配」のご利用がなくても注文はできます。

◆◆◆冷凍なので好きな時にお召し上がりいただけます。◆◆◆

毎回好評



注文番号 1

コープフーズ  
5種の天重

価格 690円(税込)

天重300g、たれ20g(ご飯 約200g)  
小麦・卵・乳成分・えび

お届け時の状態



お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで4分  
※詳しくは商品に記載しています。

えび天(2尾)、いか、しいたけ、かぼちゃ、おくららの5種の天ぷらが入った満足感たっぷりの天重です。

前回大好評!!



注文番号 2

コープフーズ  
だしの味わいえびとあさりのちらし寿司

価格 650円(税込)

220g(ご飯 約150g)  
小麦・卵・えび

お届け時の状態



お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで2分40秒  
※詳しくは商品に記載しています。

鰹だしをきかせて炊いたちらし寿司ごはん、あさり、えび、椎茸、酢れんこん、いんげん、おぼろを合わせた彩りのよいちらし寿司です。

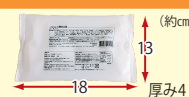
注文番号 3

コープフーズ  
手作りとんかつのヒレカツ重

価格 740円(税込)

360g(ご飯 約150g)  
小麦・卵・乳成分

お届け時の状態



お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで5分30秒  
※詳しくは商品に記載しています。

脂肪分が少なく、柔らかなヒレ肉を自社でカットしたヒレカツを、たっぷりの玉ねぎと一緒に、とろとろの玉子でとじました。

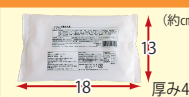
注文番号 4

コープフーズ  
牛すき焼き重

価格 790円(税込)

330g(ご飯 約150g)  
小麦・卵・乳成分

お届け時の状態



お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで6分30秒  
※詳しくは商品に記載しています。

牛肉と白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、焼き豆腐をだしの効いた甘辛い味付けで煮込みました。卵黄風ソースをからめると、まろやかさがプラスされ味わい深くなります。

注文番号 5

コープフーズ  
巻寿司

価格 500円(税込)

240g(ご飯 約150g)  
小麦・乳成分

お届け時の状態



お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで4分  
※詳しくは商品に記載しています。

かんぴょう、高野豆腐、ほうれん草、玉子焼き、おぼろの入った巻寿司です。風味豊かな黒酢入りの酢飯を使用しています。

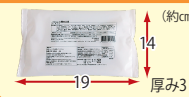
注文番号 6

コープフーズ  
えびと野菜の天ぷら盛り合わせ2人前

価格 600円(税込)

190g  
小麦・卵・乳成分・えび

お届け時の状態



お召し上がり方

電子レンジ500Wで3分。トースターの場合約4分、裏返して約3分  
※詳しくは商品に記載しています。

えび、さつまいも、れんこん、おくら、ちくわの磯辺揚げが2個ずつ入った天ぷら盛り合わせです。温めるだけの簡単調理でお召し上がりいただけます。

※天つゆは付いておりません。

お支払い

登録口座から、引落されます。

(2026年6月8日(月))

※上記商品のご利用は、ポイント制度・利用分量割戻しの対象外です。

注意点

- 注文締切日以降のキャンセルはできません。
- 注文時点で、「脱退」「受注停止」等の場合、お届けができない場合がございます。
- お留守の場合、専用ボックスに入れてお届けします。
- お届け後は、①～⑪は冷凍庫に入れて保存ください。
- トレイの回収はしておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

ご希望の方は、フリーダイヤルへご連絡ください。

「冷凍おかずセット」を裏面に  
ご案内しています

『コープの夕食宅配』の営業日程

月	火	水	木	金	土	日
4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
営業	営業	営業	営業	営業	休み	休み
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
休み	休み	休み	営業	営業	休み	休み

注文方法 — お電話でご注文ください —

無料ダイヤル 0120-056-777 月～土 / 9:00～18:00

大阪いずみ市民生活協同組合

5月4日(月)～6日(水)は

『コープの夕食宅配』はお休みです。お休み期間中のお食事としていかがでしょうか。

**5月1日(金)**

18:00までに、お届け

冷凍

利用条件

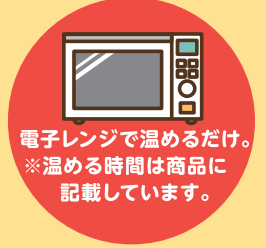
4月27日(月)～5月1日(金)に「コープの夕食宅配」のご利用があればご注文いただけます。

★毎週金曜日に「冷凍おかずAセット・Bセット・Cセット・Dセット・Eセット」をご利用のみなさまへ

・Aセットをご注文の方は **7**、Bセットをご注文の方は **8**、Cセットをご注文の方は **9**、Dセットをご注文の方は **10**、Eセットをご注文の方は **11** が届きます。ご連絡は不要です。

★5月1日(金)に、お届け希望の方はご連絡ください。

- ・ご注文は、「自動継続」です。変更や中止の場合は、前週水曜18:00までにご連絡ください。
- ・5月1日(金)のみご注文の方は、「**今回のみ**」とお伝えください。
- ・「夕食宅配」の注文変更アプリでも、変更や中止が可能です。



※写真は実際にお届けするメニューです。

注文番号 **7** **Aセット 2食**

**1,300円** (税込・宅配料込) 1食 650円

栄養バランスの取れた4品のおかず。  
1食あたり塩分2.5g以下。



鶏唐揚げの葱甘酢がけ

- ・海老のチリソース
- ・春雨サラダ
- ・きくらげの炒め物

小麦・乳成分・卵・えび



鱈(タラ)のもろみ味噌

- ・茄子の揚げびたし
- ・湯葉の五色煮
- ・ちくわのわさびマヨ

小麦・乳成分・卵

注文番号 **8** **Bセット 2食**

**1,340円** (税込・宅配料込) 1食 670円

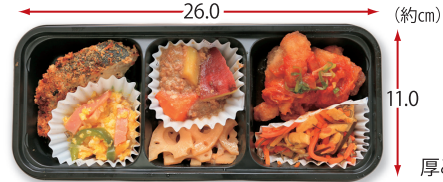
「魚系」と「肉系」のWメイン。  
メニューは副菜も含め6品。



白身魚の磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)

- ・高野豆腐の煮物・白菜の煮びたし
- ・茄子の生姜醤油・いんげんの和え物

小麦・乳成分・卵



あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏

- ・さつまいもと人参のそぼろ和え・彩り玉子炒め
- ・れんこんの金平・揚げと昆布の煮物

小麦・乳成分・卵

注文番号 **9** **Cセット 2食**

**1,180円** (税込・宅配料込) 1食 590円

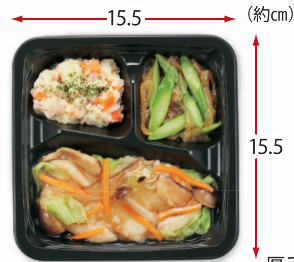
30種類の豊富なメニュー。  
塩分平均1.5g。



3種きのこのホワイトソースハンバーグ

- ・雑穀入りあんかけポテト
- ・豚肉と小松菜の柚子胡椒仕立て

小麦・乳成分



白だし香る鰯(カレイ)のたっぷりきのこあん

- ・マッシュポテト
- ・アスパラ玉葱のオイスター炒め

小麦・乳成分・卵

注文番号 **10** **Dセット 2食**

**1,520円** (税込・宅配料込) 1食 760円

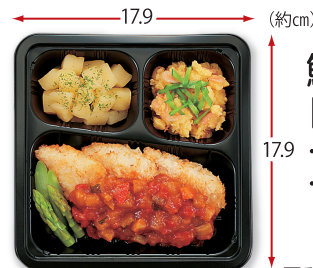
1食あたりのたんぱく質18.0g以上  
食物繊維6.6g以上。



すき焼き風

- ・ささみときのこの和風和え
- ・蓮根と枝豆の梅だれ

小麦



鰯(カレイ)のムニエル トマトソースがけ

- ・じゃがいもバター醤油
- ・炒り卵小エビ和え

小麦・乳成分・卵・えび

注文番号 **11** **Eセット 2食**

**1,180円** (税込・宅配料込) 1食 590円

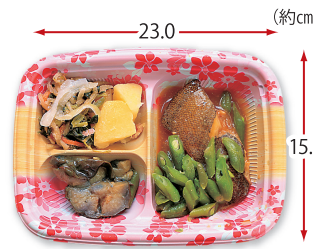
やわらかく調理しています。  
塩分2.0g未満。



鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ

- ・おくらのおひたし
- ・ほうれん草のソテー
- ・カリフラワーのマスタード和え
- ・ひじきの煮物

小麦



カレイの煮付け

- ・なすの揚げびたし
- ・ジャーマンポテト
- ・ほうれん草と切干大根のごましょうゆ
- ・いんげんのおひたし

小麦・乳成分・卵

お支払い

登録口座から、引落されます。(2026年6月8日(月))

※上記商品のご利用は、ポイント制度・利用分量割戻しの対象外です。

注意点

- 注文締切日以降のキャンセルはできません。
- 注文時点で、「脱退」「受注停止」等の場合、お届けができない場合がございます。
- お留守の場合、専用ボックスに入れてお届けします。
- お届け後は、①～⑪は冷凍庫に入れて保存ください。
- トレイの回収はしておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

ご希望の方は、フリーダイヤルへご連絡ください。



電子レンジ専用の商品です。凍ったまま、レンジで加熱してください。詳しくは、商品に記載しています。

『コープの夕食宅配』の営業日程

お届け日

月	火	水	木	金	土	日
4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
営業	営業	営業	営業	営業	休み	休み
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
休み	休み	休み	営業	営業	休み	休み

注文方法 — お電話でご注文ください —

無料ダイヤル **0120-056-777** 月～土 / 9:00～18:00

大阪いずみ市民生活協同組合