



23

# 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-ぽ-トコース [600円] [返却不要容器]	サラダ [140円] [返却不要容器]
6/8月	評価 献立名 白身魚(メルルーサ)の照り焼き 白菜の塩だれ炒め マカロニサラダ チンゲン菜とあげの煮浸し 野菜ピラフ アレルゲン 小麦・卵・乳成分 エ 425 kcal た 18.4g 脂 11.4g 炭 60.1g 塩 2.4g	※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。	評価 献立名 エビカツ ナポリタン じゃがいものゆず風味の酢の物 わかめと椎茸の佃煮 アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ エ 382 kcal た 8.9g 脂 24.1g 炭 33.2g 塩 2.0g	評価 献立名 バターチキンカレー 小松菜とあげの玉子とじ キャロットラペ 蓮根とひじきの煮物 アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ エ 266 kcal た 13.6g 脂 16.7g 炭 15.3g 塩 1.4g	評価 献立名 豚肉のごまだれ 白はんぺんフライ いんげんとベーコンの炒め物 白菜の柚子風味和え アレルゲン 卵・乳成分・小麦 エ 308 kcal た 12.7g 脂 21.6g 炭 15.7g 塩 1.3g	★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) 
6/9火	豚しゃぶ(ごまだれ) エビのニラ玉炒め れんこんのしそ和え こんにやくと野菜の煮物 ご飯 アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・落花生 エ 515 kcal た 14.8g 脂 22.1g 炭 63.5g 塩 1.6g		豚肉と大根の塩麹煮 お麩の玉子とじ 人参のさっぱり和え 大豆のそぼろ煮 アレルゲン 小麦・卵 エ 228 kcal た 13.6g 脂 14.0g 炭 10.3g 塩 1.3g	カレイの煮つけ 肉みそ田楽(大根) さつまいものさっぱりサラダ 玉ねぎとちくわの青じそ炒め アレルゲン 小麦・卵 エ 206 kcal た 18.5g 脂 4.3g 炭 23.5g 塩 3.3g	かけいれんレモンタルタルソース 鶏と野菜の中華炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え アレルゲン 卵・乳成分・小麦 エ 286 kcal た 13.3g 脂 19.1g 炭 15.1g 塩 1.5g	ミックスサラダ(ハム)
6/10水	白身魚フライのレモンタルタル添え 鶏ミンチの豆乳みそ炒め なます さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め ご飯 アレルゲン 小麦・卵・乳成分 エ 595 kcal た 17.6g 脂 16.7g 炭 91.8g 塩 2.3g		白だし香るタラのスープ煮 手作りポテトサラダ ミートボール きんぴらごぼう アレルゲン 小麦・卵・乳成分 エ 187 kcal た 13.9g 脂 5.4g 炭 18.1g 塩 2.1g	豚の生姜焼 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 大根なます のり塩ポテト アレルゲン 小麦・卵 エ 248 kcal た 10.9g 脂 12.2g 炭 22.8g 塩 2.3g	ハニーマスタードチキン じゃがバター風コロッケ つきこんにやくのたらこ煮 ひじきとくわいのサラダ アレルゲン 卵・乳成分・小麦 エ 250 kcal た 11.8g 脂 13.8g 炭 19.5g 塩 1.7g	ミックスサラダ(ツナ)
6/11木	牛すき焼き カニ玉風オムレツ きゅうりとわかめの酢の物 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め ご飯 アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分 エ 459 kcal た 12.5g 脂 16.2g 炭 65.0g 塩 1.5g		鶏の唐揚げ 白菜とあげの玉子とじ オクラとわかめの青じそサラダ こんにやくのみそ炒め アレルゲン 小麦・卵・乳成分 エ 392 kcal た 18.2g 脂 25.6g 炭 20.3g 塩 1.7g	八宝菜 焼売・ビーフン 黒豆 かぼちゃの和え物 アレルゲン 小麦・卵・乳成分・エビ エ 213 kcal た 9.1g 脂 9.1g 炭 24.8g 塩 1.4g	さばの塩焼き 肉団子のバーベキューソース 卵の花 人参サラダ アレルゲン 卵・乳成分・小麦 エ 297 kcal た 17.3g 脂 18.9g 炭 14.0g 塩 1.6g	ミックスサラダ(ポテト)
6/12金	ちゃんぽん風炒め(あさり) 豆腐とチキン揚げ ポテトサラダ 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 542 kcal た 14.8g 脂 23.3g 炭 67.3g 塩 1.9g		イワシの生姜煮 切干大根の三色酢の物 うずら豆 ひじきの佃煮 アレルゲン 小麦・卵・カニ エ 190 kcal た 10.9g 脂 6.9g 炭 20.7g 塩 2.2g	肉じゃが 炒り豆腐 彩りマカロニ ほうれん草の煮浸し アレルゲン 小麦・卵 エ 245 kcal た 8.8g 脂 11.5g 炭 26.4g 塩 2.1g	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮 ゴーヤの塩炒め きゅうりとわかめの酢の物 アレルゲン 卵・小麦 エ 282 kcal た 11.2g 脂 15.6g 炭 24.5g 塩 1.9g	ミックスサラダ(蒸し鶏)
週平均	エ 507 kcal 炭 1.9g		エ 275 kcal 炭 1.8g	エ 236 kcal 炭 2.1g	エ 285 kcal 炭 1.6g	

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 6/12 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。

揚げない豚豚	鰯(カレイ)の中華あんかけ
海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子	青梗菜と豆腐のかにかまあん/長芋ときのこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物
アレルゲン 小麦・乳成分・えび	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・かに
栄養値 エ 279 kcal た 19.8g 脂 2.5g	栄養値 エ 279 kcal た 18.7g 脂 2.4g

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。

めばるの揚げたし・ハンバーグデミグラスソース	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
豆腐とツナのチャンブル/さつまいもとさつま揚げの煮物/小松菜のソテー/切干大根の煮物	ほうれん草とカニカマのおひたし/なすの煮物/炒り豆腐/ピーマンの味噌炒め
アレルゲン 小麦・乳成分・卵	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・えび・かに
栄養値 エ 330 kcal た 19.2g 脂 2.2g	栄養値 エ 379 kcal た 20.2g 脂 2.2g

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。

ごろごろ根菜の筑前煮	贅沢シーフードカレー
切干大根と青梗菜の炒め煮/蓮根と大豆の梅おかか和え	小松菜と油揚げの白和え/豆もやしと人参のナムル
アレルゲン 小麦・乳成分	アレルゲン 小麦・乳成分・えび
栄養値 エ 138 kcal た 9.2g 脂 1.8g	栄養値 エ 165 kcal た 7.1g 脂 1.8g

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

やみつきチーズタッカルビ	海老と蓮根のチリソース
チャブチェ/甘さほっこり大学芋	焼売 黒酢おろしソース/青梗菜と木豆の中華炒め風
アレルゲン 小麦・乳成分	アレルゲン 小麦・えび
栄養値 エ 330 kcal た 24.1g 脂 2.1g	栄養値 エ 313 kcal た 21.3g 脂 2.7g

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)
冬瓜のかにか風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつま揚げのきんぴら/いんげんのおひたし	焼きなすとほうれん草の煮ひたし/高野豆腐の煮物/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし
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 脂 1.9g	栄養値 エ 241 kcal た 18.3g 脂 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

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 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]		いそどり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
6/8 月	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)		ハムカツ (ソース付)		豚肉と大根のみそ煮		チキン南蛮
	切干大根のそぼろ炒め		すり身天煮		笹かま・ウインナー		ねぎ焼き
	ツナとごぼうのきんぴら		キャベツとしらすの炒め物		マカロニサラダ		大根の照り焼き風煮
	みずくわいのわさびマヨネーズ和え		大根サラダ(中華風)		うずら豆		ナスの揚げ浸し
	ブロッコリーのおかか和え				ひじきとミンチの炒め物		里芋の味噌たれがけ
	中華わかめサラダ						小松菜の卵の花和え
						糸こんにやくのおかか炒め	
						わかめの柑橘風味	
	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 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 463 kcal 炭 25.8g 脂 33.4g 塩 3.2g	Ⓔ 412 kcal 炭 40.7g 脂 21.3g 塩 3.5g	Ⓔ 449 kcal 炭 31.1g 脂 28.1g 塩 3.1g	Ⓔ 503 kcal 炭 42.7g 脂 31.5g 塩 2.8g			
6/9 火	牛焼肉		海鮮うま煮豆腐		イワシフライ		海鮮と野菜の卵とじ (エビ)
	しゅうまいのカニカマあんかけ		肉しゅうまい		蒸し鶏の親子煮風玉子とじ		お芋のカレーそぼろ
	麻婆春雨		ブロッコリーとかにかまのスープ煮		ごぼうとこんにやくの炒め物		たらこスパゲティ
	ピーマンと玉葱の酢の物		大学芋		大根の赤しそふりかけ和え		ブロッコリーのみそマヨネーズがけ
	タラモサラダ				ほうれん草のお浸し		人参マーメイド和え
	蒸し鶏の柚子胡椒和え						椎茸とふきの煮物
						ほうれん草とベーコンの中華煮	
						ピーマンのじゃこ炒め	
	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	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 414 kcal 炭 28.9g 脂 27.8g 塩 3.7g	Ⓔ 356 kcal 炭 29.2g 脂 19.6g 塩 2.5g	Ⓔ 409 kcal 炭 27.4g 脂 24.8g 塩 2.3g	Ⓔ 487 kcal 炭 37.6g 脂 31.6g 塩 4.0g			
6/10 水	サワラの南部焼き		豚肉と野菜の柚子味噌炒め		デミグラスハンバーグ		チャーシューと大根煮
	チーズ鶏つくね		ごぼう天とつみれの煮物		エビとキャベツの中華炒め		白身魚すり身揚げの生姜あんかけ
	人参とさつま揚げの金平		ほうれん草とひき肉の和え物		大根のゆずあんかけ		野菜のバーベキューソース炒め
	炊き合わせ(こんにやく・南瓜)		ひじきとくわいのサラダ		オクラといんげんの胡麻和え		コールスローサラダ
	マカロニサラダ				わかめと椎茸の佃煮		白菜と竹輪のおかか和え
	小松菜とツナの塩昆布和え						いんげんのツナ和え
						きゅうりとカニカマの酢の物	
						ごぼうの甘辛炒め	
	アレルギー 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・カニ	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 413 kcal 炭 24.1g 脂 25.8g 塩 2.2g	Ⓔ 378 kcal 炭 20.6g 脂 24.5g 塩 3.0g	Ⓔ 336 kcal 炭 32.1g 脂 17.3g 塩 4.0g	Ⓔ 484 kcal 炭 28.3g 脂 35.9g 塩 3.7g			
6/11 木	鶏のジンジャーソース		鶏天のおかか葱ソース		サケの塩焼		カレイの甘酢あんかけ
	大根のカニカマあんかけ		牛肉のケチャップ炒め		鶏団子の甘酢あんかけ		豆腐の肉味噌がけ
	ほうれん草と人参の煮浸し		しろ菜とツナの中華和え		切干大根の中華炒め		もやしと小松菜のキムチ風味炒め
	玉ねぎとベーコンの炒め物		かぼちゃサラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)		春雨の梅和え
	キャベツの甘酢漬け				白菜とツナの煮物		こんにやくと野菜の煮物
	さつまいもと枝豆のサラダ						じゃがいものバターソース和え
						もずくの酢の物	
						黒豆	
	アレルギー 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	アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 422 kcal 炭 26.8g 脂 24.3g 塩 1.9g	Ⓔ 487 kcal 炭 35.3g 脂 31.3g 塩 2.4g	Ⓔ 361 kcal 炭 33.6g 脂 16.7g 塩 3.4g	Ⓔ 505 kcal 炭 42.6g 脂 27.8g 塩 3.4g			
6/12 金	エビのチリソース添え		あじの青しそ風味焼き		鶏の竜田揚げ		牛と野菜のバーベキュー風
	豆腐の肉味噌		すき焼き風コロケ		アサリとキャベツの酢みそ和え		しゅうまいのカニカマあんかけ
	つきこんにやくのたらこ煮		もやしとにらのマヨ炒め		チンゲン菜の中華風玉子とじ		ツナと白菜煮
	いんげんの旨煮		きゅうりとわかめの酢の物		じゃがいもの梅マヨサラダ		バジルポテトサラダ
	切干大根のごま和え				玉ねぎのおかか炒め		小松菜の煮浸し
	ズッキーニのツナ和え						ピーマンともやしの炒め物
						オクラとわかめの青しそ和え	
						高野豆腐の煮物	
	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	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 409 kcal 炭 38.4g 脂 22.5g 塩 2.8g	Ⓔ 442 kcal 炭 35.1g 脂 24.2g 塩 3.3g	Ⓔ 372 kcal 炭 31.0g 脂 17.8g 塩 2.9g	Ⓔ 482 kcal 炭 40.4g 脂 26.9g 塩 3.7g			
週平均	Ⓔ 424 kcal 塩 2.7g	Ⓔ 415 kcal 塩 2.9g	Ⓔ 386 kcal 塩 3.1g	Ⓔ 492 kcal 塩 3.5g			

ちょっとひとこと

【お弁当】白身魚(メルルーサ)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】キャロットラペは、細切の人参をレモン風味ドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【カロリーサポート】昆布だして煮た豚肉に、ごまだれをかけました。【おかず】ミックスフライは、別添のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【食べごたえ】ボリュームのあるハムカツは、添付のソースをかけてお召し上がり下さい。

【おかず小】お麩の玉子とじは、お麩にダシがしみ込んでおり、いんげんと玉子の相性が良い一品です。【やわらか】肉みそ田楽(大根)は、赤みそベースのみそだれをよく絡めてお召し上がり下さい。【食べごたえ】野菜、厚揚げの中華風うま煮に、海鮮をトッピングしました。【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ので、注意してお召し上がり下さい。【いそどり】海鮮と野菜の卵とじ(エビ)は、ボリューム感のあるメニューです。

【お弁当】揚げた白身フライにタルタルソースが良く合います。【おかず小】白だし香るタラのスープ煮は、新メニューです。ジュレが入っているため、電子レンジで温めることでスープまで美味しくお召し上がり頂けます。【やわらか】大根なますは、一から手作りしています。さっぱりと食べられる一品です。【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。【いそどり】チャーシューと大根煮は、甘い味付けでご飯がすすみます。

【お弁当】牛すき焼きは、人気メニューです。【カロリーサポート】さばをシンプルに塩焼きにしました。【おかず】鶏のジンジャーソースは、生姜の風味がよいメニューです。【食べごたえ】鶏の天ぷらに、葱やおかかなど具材感のある風味豊かなソースをかけました。【あじわい】鶏団子の甘酢あんかけは、黒酢を使用しコクを出しています。【いそどり】カレイの甘酢あんかけは、揚げたカレイに甘酢あんをかけました。

【お弁当】長崎名物のちゃんぽん麺をイメージしました。【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。【おかず】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。【食べごたえ】青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。【あじわい】チンゲン菜の中華風玉子とじは、新メニューです。複数の出汁を使用し、味に深みをだしつつご飯の進む味付けです。

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した。

★空箱と一緒にご提出をお願いします。

