



24

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]	かりーポ-トコース [600円] [返却不要容器]	サラダ [140円] [返却不要容器]																										
6/15 鶏のハニーマスタードがけ 干しエビとピーマンの炒め物 白菜ときくらげのさっぱり和え キャベツとエリンギのオイスターマヨネーズ炒め おにぎり(六種の彩り野菜・しご飯) アレルゲン: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 69.0 g 塩分 3.3 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(小)コース欄にご記入ください。	6/15 やきとり 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ 白菜と椎茸の旨煮 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g	6/15 サバの味噌煮 大根のゆずあんかけ かぼちゃの白和え 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・カニ エネルギー 180 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g	6/15 れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) かぼちゃの煮物 平春雨の炒め物 マカロニサラダ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦 エネルギー 292 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 28.9 g 塩分 1.3 g	6/15 ミックスサラダ(マカロニ) 	6/16 天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌がけ キャベツの甘酢漬け もやしとあげのオイスターソース炒め ご飯 アレルゲン: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー 487 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 78.4 g 塩分 1.8 g	6/16 白身魚(ホキ)の照り焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ お好み焼き風サラダ お麩と小松菜のあつさり煮 アレルゲン: 小麦・卵・エビ エネルギー 182 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.5 g 塩分 2.3 g	6/16 ミートソースグラタン風 お麩の玉子とじ ポテトサラダ 人参とハムの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g	6/16 バラ焼き風炒め物 ツナと小松菜の玉子とじ しんじょうの煮物 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 249 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g	6/16 ミックスサラダ(ハム)	6/17 ヒレカツのトマトソースがけ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ カニカマポテトサラダ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ご飯 アレルゲン: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.8 g 塩分 2.8 g	6/17 デミグラスハンバーグ 野菜のコンソメ煮 うぐいす豆 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.9 g 塩分 1.9 g	6/17 サワラの照り焼 高菜明太子スパゲティ わかめと大根の酢の物 じゃがいもの梅和え アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・カニ エネルギー 215 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 塩分 1.7 g	6/17 ミックスフライ(エビ、たら、クリームコロッケ) 肉詰めいなり煮 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーの味噌マヨ和え アレルゲン: 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.0 g	6/17 ミックスサラダ(ツナ)	6/18 メバルの中華煮 ウィンナーと玉子の中華炒め さつまいもと枝豆のサラダ 焼きそば ご飯 アレルゲン: 小麦,卵,乳成分 エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 68.7 g 塩分 2.2 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	6/18 エビチリ 炊き合わせ【がんも・わかめ】 大根なます そら豆とじゃがいもの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・エビ エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.3 g	6/18 豚肉と大根の塩麩煮 春雨の甘酢炒め 大豆の甘煮 白菜とえのきの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 189 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.6 g 塩分 0.9 g	6/18 オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 紅あずまのサラダ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦 エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.2 g	6/18 ミックスサラダ(ポテト)	6/19 ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 もやしとツナの中華煮 ご飯 アレルゲン: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 480 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.6 g	6/19 豚の生姜焼 マカロニサラダ 蓮根のゆかり和え ひじきとミンチの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g	6/19 アジの竜田揚げ 豆腐のかき玉あんかけ ちくわのマヨ和え(青さ) あげと昆布の煮物 アレルゲン: 小麦・卵・カニ エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g	6/19 白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え もずくの酢の物 アレルゲン: 卵・小麦 エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g	6/19 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 497 kcal 塩分 2.5 g	週平均 エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 216 kcal 塩分 1.7 g	週平均 エネルギー 288 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8 g
6/16 天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌がけ キャベツの甘酢漬け もやしとあげのオイスターソース炒め ご飯 アレルゲン: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー 487 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 78.4 g 塩分 1.8 g		6/16 白身魚(ホキ)の照り焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ お好み焼き風サラダ お麩と小松菜のあつさり煮 アレルゲン: 小麦・卵・エビ エネルギー 182 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.5 g 塩分 2.3 g	6/16 ミートソースグラタン風 お麩の玉子とじ ポテトサラダ 人参とハムの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g	6/16 バラ焼き風炒め物 ツナと小松菜の玉子とじ しんじょうの煮物 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 249 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g	6/16 ミックスサラダ(ハム)	6/17 ヒレカツのトマトソースがけ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ カニカマポテトサラダ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ご飯 アレルゲン: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.8 g 塩分 2.8 g	6/17 デミグラスハンバーグ 野菜のコンソメ煮 うぐいす豆 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.9 g 塩分 1.9 g	6/17 サワラの照り焼 高菜明太子スパゲティ わかめと大根の酢の物 じゃがいもの梅和え アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・カニ エネルギー 215 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 塩分 1.7 g	6/17 ミックスフライ(エビ、たら、クリームコロッケ) 肉詰めいなり煮 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーの味噌マヨ和え アレルゲン: 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.0 g	6/17 ミックスサラダ(ツナ)	6/18 メバルの中華煮 ウィンナーと玉子の中華炒め さつまいもと枝豆のサラダ 焼きそば ご飯 アレルゲン: 小麦,卵,乳成分 エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 68.7 g 塩分 2.2 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	6/18 エビチリ 炊き合わせ【がんも・わかめ】 大根なます そら豆とじゃがいもの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・エビ エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.3 g	6/18 豚肉と大根の塩麩煮 春雨の甘酢炒め 大豆の甘煮 白菜とえのきの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 189 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.6 g 塩分 0.9 g	6/18 オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 紅あずまのサラダ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦 エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.2 g	6/18 ミックスサラダ(ポテト)		6/19 ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 もやしとツナの中華煮 ご飯 アレルゲン: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 480 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.6 g	6/19 豚の生姜焼 マカロニサラダ 蓮根のゆかり和え ひじきとミンチの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g	6/19 アジの竜田揚げ 豆腐のかき玉あんかけ ちくわのマヨ和え(青さ) あげと昆布の煮物 アレルゲン: 小麦・卵・カニ エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g	6/19 白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え もずくの酢の物 アレルゲン: 卵・小麦 エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g	6/19 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 497 kcal 塩分 2.5 g	週平均 エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 216 kcal 塩分 1.7 g	週平均 エネルギー 288 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8 g				
6/17 ヒレカツのトマトソースがけ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ カニカマポテトサラダ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ご飯 アレルゲン: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.8 g 塩分 2.8 g		6/17 デミグラスハンバーグ 野菜のコンソメ煮 うぐいす豆 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.9 g 塩分 1.9 g	6/17 サワラの照り焼 高菜明太子スパゲティ わかめと大根の酢の物 じゃがいもの梅和え アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・カニ エネルギー 215 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 塩分 1.7 g	6/17 ミックスフライ(エビ、たら、クリームコロッケ) 肉詰めいなり煮 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーの味噌マヨ和え アレルゲン: 卵・乳成分・小麦・えび・かに エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.0 g	6/17 ミックスサラダ(ツナ)	6/18 メバルの中華煮 ウィンナーと玉子の中華炒め さつまいもと枝豆のサラダ 焼きそば ご飯 アレルゲン: 小麦,卵,乳成分 エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 68.7 g 塩分 2.2 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	6/18 エビチリ 炊き合わせ【がんも・わかめ】 大根なます そら豆とじゃがいもの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・エビ エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.3 g	6/18 豚肉と大根の塩麩煮 春雨の甘酢炒め 大豆の甘煮 白菜とえのきの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 189 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.6 g 塩分 0.9 g	6/18 オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 紅あずまのサラダ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦 エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.2 g	6/18 ミックスサラダ(ポテト)		6/19 ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 もやしとツナの中華煮 ご飯 アレルゲン: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 480 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.6 g	6/19 豚の生姜焼 マカロニサラダ 蓮根のゆかり和え ひじきとミンチの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g	6/19 アジの竜田揚げ 豆腐のかき玉あんかけ ちくわのマヨ和え(青さ) あげと昆布の煮物 アレルゲン: 小麦・卵・カニ エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g	6/19 白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え もずくの酢の物 アレルゲン: 卵・小麦 エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g		6/19 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 497 kcal 塩分 2.5 g	週平均 エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 216 kcal 塩分 1.7 g	週平均 エネルギー 288 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8 g								
6/18 メバルの中華煮 ウィンナーと玉子の中華炒め さつまいもと枝豆のサラダ 焼きそば ご飯 アレルゲン: 小麦,卵,乳成分 エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 68.7 g 塩分 2.2 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	6/18 エビチリ 炊き合わせ【がんも・わかめ】 大根なます そら豆とじゃがいもの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・エビ エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.3 g	6/18 豚肉と大根の塩麩煮 春雨の甘酢炒め 大豆の甘煮 白菜とえのきの煮物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 189 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.6 g 塩分 0.9 g	6/18 オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 紅あずまのサラダ アレルゲン: 卵・乳成分・小麦 エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.2 g	6/18 ミックスサラダ(ポテト)		6/19 ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 もやしとツナの中華煮 ご飯 アレルゲン: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 480 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.6 g	6/19 豚の生姜焼 マカロニサラダ 蓮根のゆかり和え ひじきとミンチの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g	6/19 アジの竜田揚げ 豆腐のかき玉あんかけ ちくわのマヨ和え(青さ) あげと昆布の煮物 アレルゲン: 小麦・卵・カニ エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g	6/19 白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え もずくの酢の物 アレルゲン: 卵・小麦 エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g		6/19 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 497 kcal 塩分 2.5 g	週平均 エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 216 kcal 塩分 1.7 g	週平均 エネルギー 288 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8 g													
6/19 ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 もやしとツナの中華煮 ご飯 アレルゲン: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 480 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.6 g			6/19 豚の生姜焼 マカロニサラダ 蓮根のゆかり和え ひじきとミンチの炒め物 アレルゲン: 小麦・卵・乳成分 エネルギー 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g	6/19 アジの竜田揚げ 豆腐のかき玉あんかけ ちくわのマヨ和え(青さ) あげと昆布の煮物 アレルゲン: 小麦・卵・カニ エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g	6/19 白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え もずくの酢の物 アレルゲン: 卵・小麦 エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g	6/19 ミックスサラダ(蒸し鶏)		週平均 エネルギー 497 kcal 塩分 2.5 g	週平均 エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 216 kcal 塩分 1.7 g	週平均 エネルギー 288 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8 g																			
週平均 エネルギー 497 kcal 塩分 2.5 g			週平均 エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 216 kcal 塩分 1.7 g	週平均 エネルギー 288 kcal 塩分 1.8 g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 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 6/19 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。

ピビンバ	シーフードカレー
チーズタッカルビ/チヂミ/きゅうりの酢の物	ポークカツ/ツナと4種の野菜ソテー/紫キャベツのマリネ
アレルギー: 小麦・乳成分・卵	アレルギー: 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値: エ 276 kcal た 18.7 g 脂 2.5 g	栄養値: エ 286 kcal た 18.8 g 脂 2.4 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。

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぼん酢和え	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え
アレルギー: 小麦・卵・かに	アレルギー: 小麦・乳成分
栄養値: エ 357 kcal た 18.6 g 脂 2.6 g	栄養値: エ 347 kcal た 17.6 g 脂 2.4 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。

和風おろしハンバーグ	鰯(カレイ)のきのこカレークリーム
いんげんのおかか風味/ひじきの白和え	切干大根煮/ベーコンとほうれん草のペンネ
アレルギー: 小麦・乳成分	アレルギー: 小麦・乳成分・卵
栄養値: エ 200 kcal た 10.4 g 脂 2.1 g	栄養値: エ 155 kcal た 11.3 g 脂 1.4 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

さっぱり豚しゃぶおろしポン酢	鰯(カレイ)のムニエルマトソースがけ
五目豆のトマト煮/いんげんの胡麻和え	じゃがいもバター醤油/炒り卵小エビ和え
アレルギー: 小麦・乳成分・卵	アレルギー: 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値: エ 273 kcal た 19.8 g 脂 2.9 g	栄養値: エ 310 kcal た 22.7 g 脂 2.3 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

評価欄にご記入いただき、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 たんぱく質
- 脂 脂質
- 炭 炭水化物
- 塩 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。当日の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]		いもどり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
6/15 月	チャーシューと大根煮	天ぷら (天つゆ付)	エビカツ	白身魚の天ぷら	おろしポン酢添え	鶏つくねのきのこソースがけ	人参ともやしの炒め物
	コロッケ	豚肉の高菜炒め	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	豆腐の中華だれがけ	春雨の酢の物	れんこんのナムル	きゅうりのツナマヨネーズ和え
	人参しりしり	小松菜としらすのおひたし	べったら漬	かぼちゃの和え物	金時豆		
	もやしのマヨネーズ和え	マカロニサラダ					
	炊き合わせ (がんも・人参) きのこのナムル						
アレルギー	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, エビ	アレルギー	小麦, 卵, 乳成分
	Ⓔ 411 kcal た 9.9 g 脂 25.3 g 炭 32.3 g 塩 3.0 g	Ⓔ 371 kcal た 12.9 g 脂 25.4 g 炭 22.7 g 塩 2.0 g	Ⓔ 422 kcal た 12.3 g 脂 24.6 g 炭 38.2 g 塩 2.5 g	Ⓔ 451 kcal た 18.9 g 脂 21.7 g 炭 41.1 g 塩 3.9 g			
6/16 火	カレーの唐揚げ	鶏肉のごま焼き	豚肉と玉子の炒りつけ	筑前煮風	オムレツのアサリあんかけ	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	ナスのトマトソースがけ
	ツナのさっぱりおろしがけ	高野豆腐の豆乳クリーム煮	エビしんじょう	オムレツのアサリあんかけ	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	ナスのトマトソースがけ	玉ねぎとツナの中華和え
	卵の花	平春雨の炒め物	大根と大根菜の煮物	オムレツのアサリあんかけ	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	ナスのトマトソースがけ	ポテトのバーベキューソース和え
	わかめの煮物	カリフラワーのカレーピクルス	ちくわのレモンマヨ和え	オムレツのアサリあんかけ	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	ナスのトマトソースがけ	ズッキーニの梅おほかか和え
	きんぴらごぼうのマヨネーズ和え		大豆のそぼろ煮	オムレツのアサリあんかけ	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	ナスのトマトソースがけ	オクラとじゃこの和え物
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, エビ	アレルギー	小麦, 卵, 乳成分
	Ⓔ 406 kcal た 17.2 g 脂 22.2 g 炭 32.6 g 塩 2.1 g	Ⓔ 366 kcal た 24.5 g 脂 22.5 g 炭 16.0 g 塩 2.3 g	Ⓔ 467 kcal た 21.2 g 脂 32.9 g 炭 18.0 g 塩 3.2 g	Ⓔ 504 kcal た 23.8 g 脂 31.1 g 炭 28.5 g 塩 3.7 g			
6/17 水	ハンバーグ トマトソース	さわらの香草焼き	アカウオの煮つけ	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)	ソーセージ(トマトソース)	ピーマンとキャベツの味噌炒め	わかめとカニカマの和え物
	エビ餃子・しゅうまい	鶏と野菜の炒め物	白菜と鶏団子の煮物	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)	ソーセージ(トマトソース)	ピーマンとキャベツの味噌炒め	わかめとカニカマの和え物
	もやしと小松菜のキムチ風味炒め	ナスと玉葱のぼん酢和え	切干大根とひじきのサラダ	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)	ソーセージ(トマトソース)	ピーマンとキャベツの味噌炒め	わかめとカニカマの和え物
	キャベツとカニカマの豆乳サラダ	ブロッコリーの味噌マヨ和え	じゃがいものゆず風味の酢の物	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)	ソーセージ(トマトソース)	ピーマンとキャベツの味噌炒め	わかめとカニカマの和え物
	こんにゃくのどて煮風		お麩と小松菜のあっさり煮	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)	ソーセージ(トマトソース)	ピーマンとキャベツの味噌炒め	わかめとカニカマの和え物
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	アレルギー	かに, 小麦, 卵, 乳成分
	Ⓔ 413 kcal た 11.3 g 脂 26.0 g 炭 31.3 g 塩 3.7 g	Ⓔ 398 kcal た 26.1 g 脂 24.0 g 炭 19.4 g 塩 2.5 g	Ⓔ 287 kcal た 18.2 g 脂 11.8 g 炭 27.8 g 塩 3.2 g	Ⓔ 511 kcal た 15.4 g 脂 32.8 g 炭 39.4 g 塩 3.8 g			
6/18 木	八宝菜 (エビ)	肉じゃが	マーボー豆腐	トンテキ風	野菜しんじょう	野菜とツナの炒め物	和風ポテトサラダ
	麻婆豆腐	肉団子のバーベキューソース	サーモンマヨフライ	トンテキ風	野菜しんじょう	野菜とツナの炒め物	和風ポテトサラダ
	たらこスパゲティ	きくらげの煮物	小松菜とあげの煮物	トンテキ風	野菜しんじょう	野菜とツナの炒め物	和風ポテトサラダ
	鶏ミンチとれんこん煮	枝豆とチーズの和え物	黒豆	トンテキ風	野菜しんじょう	野菜とツナの炒め物	和風ポテトサラダ
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		じゃがいもの梅和え	トンテキ風	野菜しんじょう	野菜とツナの炒め物	和風ポテトサラダ
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	小麦, 卵, 乳成分
	Ⓔ 446 kcal た 13.2 g 脂 32.1 g 炭 24.8 g 塩 3.6 g	Ⓔ 436 kcal た 18.9 g 脂 25.6 g 炭 32.5 g 塩 2.1 g	Ⓔ 498 kcal た 17.9 g 脂 26.2 g 炭 47.3 g 塩 2.9 g	Ⓔ 475 kcal た 14.9 g 脂 31.9 g 炭 28.7 g 塩 4.3 g			
6/19 金	酢鶏	メンチカツ (ソース付)	銀ヒラスの照り焼	アジの照り焼き	ジャージャー麺風	卵の花	きのこほうれん草の煮物
	アサリとキャベツの味噌炒め	野菜の彩りしんじょう煮	ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ	アジの照り焼き	ジャージャー麺風	卵の花	きのこほうれん草の煮物
	味付け煮卵	こんにゃくとメンマの甘辛炒め	春雨の甘酢炒め	アジの照り焼き	ジャージャー麺風	卵の花	きのこほうれん草の煮物
	小松菜とあげの煮浸し	もずくの酢の物	枝豆とコーンの白和え	アジの照り焼き	ジャージャー麺風	卵の花	きのこほうれん草の煮物
	わかめと玉ねぎの和え物		ひじきの佃煮	アジの照り焼き	ジャージャー麺風	卵の花	きのこほうれん草の煮物
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, 卵, 乳成分	アレルギー	小麦, 卵, 乳成分
	Ⓔ 430 kcal た 14.7 g 脂 23.1 g 炭 37.8 g 塩 3.1 g	Ⓔ 508 kcal た 14.6 g 脂 31.6 g 炭 40.6 g 塩 3.8 g	Ⓔ 353 kcal た 17.7 g 脂 19.7 g 炭 27.2 g 塩 2.5 g	Ⓔ 465 kcal た 18.4 g 脂 27.9 g 炭 34.4 g 塩 3.9 g			
週平均	Ⓔ 421 kcal 塩 3.1 g	Ⓔ 416 kcal 塩 2.5 g	Ⓔ 405 kcal 塩 2.9 g	Ⓔ 481 kcal 塩 3.9 g			

ちょっとひとこと

【カロリーサポート】れんこん挟み揚げ天は、ナス天と共に添付の天つゆをかけてお召し上がり下さい。【おかず】チャーシューと大根煮は、甘辛い味付けでごはんが進みます。【あじわい】豆腐の中華風味のタレを豆腐にかけています。タレを絡めてお召し上がりください。【いもどり】白身魚の天ぷらおろしポン酢添えは、さっぱりとしたいただけるメニューです。

【カロリーサポート】青森県十和田市のバラ焼きを再現しました。牛肉と野菜を甘辛く味付けした炒め物です。【おかず】ツナのさっぱりおろしがけは、季節限定の冷たいまま食べるメニューです。【食べごたえ】鶏もも肉にごまをたっぷりつけ、香ばしく焼き上げました。【あじわい】豚肉と玉子の炒りつけは、竹の子ときくらげの食感をお楽しみいただける、胡麻油香る中華風の炒め物です。【いもどり】筑前煮風は、彩り良い野菜をトッピングしています。

【お弁当】ヒレカツのトマトソースがけは、ヒレカツとトマトソースが良く合います。【やわらか】組合員様のお声からリニューアル！サワラの照り焼の添え野菜「玉ねぎと人参の炒め物」の切り方を乱切りから薄切りに変更して食べやすくしました。わかめと大根の酢の物は、新メニューです。わかめと大根とカニカマを使用した酢の物で箸休めにぴったりな一品です。【食べごたえ】バジルの風味が爽やかに香ります。

【おかず小】そら豆とじゃがいもの煮物は、季節限定メニューです。ダシをベースとしたやさしい味付けです。【やわらか】大豆の甘煮は、新メニューです。【カロリーサポート】ジューシーなハンバーグに、刻んだ玉葱の入った醤油ベースのソースをかけました。【おかず】八宝菜(エビ)は、具沢山の人気メニューです。【食べごたえ】じゃが芋と肉を甘辛く煮た人気の献立、肉じゃがです。【いもどり】トンテキ風は、甘辛く炒めたメニューです。

【おかず小】豚の生姜焼は、2種類の生姜をふんだんに使用したこだわりの一品です。【やわらか】アジの竜田揚げは、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。【カロリーサポート】あっさりとした白身魚に、ピリッと旨辛トマトソースをかけました。【おかず】酢鶏は、揚げた鶏肉に甘酢あんをかけています。【いもどり】アジの照り焼きは、醤油ベースの味付けです。

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。

