



25

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]																										
6/22 ミックスフライ(エビフライ、アジフライ) 厚あげのそぼろあん パンプキンサラダ ピーマンと人参のスタミナ炒め ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 577 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 22.2g 炭水化物 76.6g 塩分 1.6g	※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。	6/22 アカウオのクリーミーソース 白菜とあげの煮物 昆布豆 玉ねぎの塩炒め アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 178 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.5g 炭水化物 14.1g 塩分 1.8g	6/22 豚肉と小松菜の煮物 玉子焼・ビーフン 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ ちくわの味噌きんぴら アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.0g 炭水化物 15.6g 塩分 1.7g	6/22 鶏肉のごま焼き 豆腐チャンプル れんこん金平 野菜のマリネ アレルゲン 卵、小麦 エネルギー 297 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.2g 炭水化物 13.3g 塩分 1.3g	6/22 ミックスサラダ(マカロニ) 	6/23 鶏のレモンソースがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ キャベツの梅おかかかえ 麻婆春雨 ご飯 アレルゲン かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 炭水化物 65.7g 塩分 1.8g	6/23 玉子焼(甘辛そぼろあん) スパサ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 こんにやくとちくわの炒め物 アレルゲン 小麦、卵 エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.8g 炭水化物 17.6g 塩分 2.7g	6/23 エビカツ 野菜のコンソメ煮 じゃがいものゆず風味の酢の物 ごぼうの胡麻みそ煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ エネルギー 333 kcal たんぱく質 7.4g 脂質 22.0g 炭水化物 27.1g 塩分 1.0g	6/23 ほっけの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 いんげんのおかかマヨ和え アレルゲン 卵、乳成分、小麦、えび、かに エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.0g 炭水化物 15.1g 塩分 1.8g	6/23 ミックスサラダ(ハム)	6/24 カレイの甘酢あんかけ 春巻き 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 炊き合わせ(大根・人参) 野沢菜ちりめんご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.1g 炭水化物 78.0g 塩分 1.7g	6/24 中華三点盛り(海鮮しゅうまい・海鮮ぎょうざ・チヂミ) 春雨と野菜の炒め物 カレー風味のかぼちゃサラダ 蓮根とひじきの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、カニ エネルギー 212 kcal たんぱく質 5.5g 脂質 7.3g 炭水化物 31.5g 塩分 1.7g	6/24 親子煮 炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】 人参とオクラの塩麹和え 切干大根と煮干しエビの煮物 アレルゲン 小麦、卵、エビ エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.4g 炭水化物 22.5g 塩分 2.9g	6/24 牛肉のピビンバ風 サーモンマヨフライ ピーマンとしらすの煮物 春雨サラダ(しそ風味) アレルゲン 卵、乳成分、小麦 エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.0g 脂質 20.5g 炭水化物 18.8g 塩分 1.9g	6/24 ミックスサラダ(ツナ)	6/25 豚血風 かぼちゃのじゃこ煮 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 和風スパゲティ ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 445 kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.2g 炭水化物 75.9g 塩分 1.2g	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	6/25 ポークチャップ カツオ節と切干大根のだしとじ じゃがいものサラダ お麩と白菜の煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4g 脂質 16.5g 炭水化物 12.4g 塩分 1.6g	6/25 サケの塩焼 手作りポテトサラダ やさい豆 ひじきの佃煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.1g 炭水化物 16.5g 塩分 0.9g	6/25 シーフードカレー 小松菜と豚肉の煮物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ アレルゲン 卵、乳成分、小麦、えび エネルギー 232 kcal たんぱく質 8.2g 脂質 14.8g 炭水化物 16.7g 塩分 1.6g	6/25 ミックスサラダ(ポテト)	6/26 八宝菜(エビ) 鶏つくねのきのこソースがけ きゅうりと大根のしそ和え ひじき煮 ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.8g 炭水化物 70.2g 塩分 3.5g	6/26 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 大根のゆずあんかけ キャロットラペ じゃがいもとわかめの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ、カニ エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.0g 炭水化物 17.9g 塩分 1.8g	6/26 ハンバーグ(オニオンソース) 白菜とあげの煮物 ちくわの明太和え お麩と小松菜のあっさり煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.4g 炭水化物 23.1g 塩分 2.5g	6/26 鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ 大根サラダ アレルゲン 卵、小麦 エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.6g 炭水化物 22.3g 塩分 2.0g	6/26 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 509 kcal 塩分 2.0g	週平均 エネルギー 239 kcal 塩分 1.9g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8g	週平均 エネルギー 269 kcal 塩分 1.7g	
6/23 鶏のレモンソースがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ キャベツの梅おかかかえ 麻婆春雨 ご飯 アレルゲン かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 炭水化物 65.7g 塩分 1.8g		6/23 玉子焼(甘辛そぼろあん) スパサ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 こんにやくとちくわの炒め物 アレルゲン 小麦、卵 エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.8g 炭水化物 17.6g 塩分 2.7g	6/23 エビカツ 野菜のコンソメ煮 じゃがいものゆず風味の酢の物 ごぼうの胡麻みそ煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ エネルギー 333 kcal たんぱく質 7.4g 脂質 22.0g 炭水化物 27.1g 塩分 1.0g	6/23 ほっけの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 いんげんのおかかマヨ和え アレルゲン 卵、乳成分、小麦、えび、かに エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.0g 炭水化物 15.1g 塩分 1.8g	6/23 ミックスサラダ(ハム)	6/24 カレイの甘酢あんかけ 春巻き 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 炊き合わせ(大根・人参) 野沢菜ちりめんご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.1g 炭水化物 78.0g 塩分 1.7g	6/24 中華三点盛り(海鮮しゅうまい・海鮮ぎょうざ・チヂミ) 春雨と野菜の炒め物 カレー風味のかぼちゃサラダ 蓮根とひじきの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、カニ エネルギー 212 kcal たんぱく質 5.5g 脂質 7.3g 炭水化物 31.5g 塩分 1.7g	6/24 親子煮 炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】 人参とオクラの塩麹和え 切干大根と煮干しエビの煮物 アレルゲン 小麦、卵、エビ エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.4g 炭水化物 22.5g 塩分 2.9g	6/24 牛肉のピビンバ風 サーモンマヨフライ ピーマンとしらすの煮物 春雨サラダ(しそ風味) アレルゲン 卵、乳成分、小麦 エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.0g 脂質 20.5g 炭水化物 18.8g 塩分 1.9g	6/24 ミックスサラダ(ツナ)	6/25 豚血風 かぼちゃのじゃこ煮 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 和風スパゲティ ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 445 kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.2g 炭水化物 75.9g 塩分 1.2g	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	6/25 ポークチャップ カツオ節と切干大根のだしとじ じゃがいものサラダ お麩と白菜の煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4g 脂質 16.5g 炭水化物 12.4g 塩分 1.6g	6/25 サケの塩焼 手作りポテトサラダ やさい豆 ひじきの佃煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.1g 炭水化物 16.5g 塩分 0.9g	6/25 シーフードカレー 小松菜と豚肉の煮物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ アレルゲン 卵、乳成分、小麦、えび エネルギー 232 kcal たんぱく質 8.2g 脂質 14.8g 炭水化物 16.7g 塩分 1.6g	6/25 ミックスサラダ(ポテト)		6/26 八宝菜(エビ) 鶏つくねのきのこソースがけ きゅうりと大根のしそ和え ひじき煮 ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.8g 炭水化物 70.2g 塩分 3.5g	6/26 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 大根のゆずあんかけ キャロットラペ じゃがいもとわかめの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ、カニ エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.0g 炭水化物 17.9g 塩分 1.8g	6/26 ハンバーグ(オニオンソース) 白菜とあげの煮物 ちくわの明太和え お麩と小松菜のあっさり煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.4g 炭水化物 23.1g 塩分 2.5g	6/26 鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ 大根サラダ アレルゲン 卵、小麦 エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.6g 炭水化物 22.3g 塩分 2.0g	6/26 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 509 kcal 塩分 2.0g	週平均 エネルギー 239 kcal 塩分 1.9g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8g	週平均 エネルギー 269 kcal 塩分 1.7g					
6/24 カレイの甘酢あんかけ 春巻き 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 炊き合わせ(大根・人参) 野沢菜ちりめんご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.1g 炭水化物 78.0g 塩分 1.7g		6/24 中華三点盛り(海鮮しゅうまい・海鮮ぎょうざ・チヂミ) 春雨と野菜の炒め物 カレー風味のかぼちゃサラダ 蓮根とひじきの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、カニ エネルギー 212 kcal たんぱく質 5.5g 脂質 7.3g 炭水化物 31.5g 塩分 1.7g	6/24 親子煮 炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】 人参とオクラの塩麹和え 切干大根と煮干しエビの煮物 アレルゲン 小麦、卵、エビ エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.4g 炭水化物 22.5g 塩分 2.9g	6/24 牛肉のピビンバ風 サーモンマヨフライ ピーマンとしらすの煮物 春雨サラダ(しそ風味) アレルゲン 卵、乳成分、小麦 エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.0g 脂質 20.5g 炭水化物 18.8g 塩分 1.9g	6/24 ミックスサラダ(ツナ)	6/25 豚血風 かぼちゃのじゃこ煮 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 和風スパゲティ ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 445 kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.2g 炭水化物 75.9g 塩分 1.2g	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	6/25 ポークチャップ カツオ節と切干大根のだしとじ じゃがいものサラダ お麩と白菜の煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4g 脂質 16.5g 炭水化物 12.4g 塩分 1.6g	6/25 サケの塩焼 手作りポテトサラダ やさい豆 ひじきの佃煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.1g 炭水化物 16.5g 塩分 0.9g	6/25 シーフードカレー 小松菜と豚肉の煮物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ アレルゲン 卵、乳成分、小麦、えび エネルギー 232 kcal たんぱく質 8.2g 脂質 14.8g 炭水化物 16.7g 塩分 1.6g	6/25 ミックスサラダ(ポテト)		6/26 八宝菜(エビ) 鶏つくねのきのこソースがけ きゅうりと大根のしそ和え ひじき煮 ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.8g 炭水化物 70.2g 塩分 3.5g	6/26 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 大根のゆずあんかけ キャロットラペ じゃがいもとわかめの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ、カニ エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.0g 炭水化物 17.9g 塩分 1.8g	6/26 ハンバーグ(オニオンソース) 白菜とあげの煮物 ちくわの明太和え お麩と小松菜のあっさり煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.4g 炭水化物 23.1g 塩分 2.5g	6/26 鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ 大根サラダ アレルゲン 卵、小麦 エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.6g 炭水化物 22.3g 塩分 2.0g		6/26 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 509 kcal 塩分 2.0g	週平均 エネルギー 239 kcal 塩分 1.9g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8g	週平均 エネルギー 269 kcal 塩分 1.7g									
6/25 豚血風 かぼちゃのじゃこ煮 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 和風スパゲティ ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 445 kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.2g 炭水化物 75.9g 塩分 1.2g		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	6/25 ポークチャップ カツオ節と切干大根のだしとじ じゃがいものサラダ お麩と白菜の煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4g 脂質 16.5g 炭水化物 12.4g 塩分 1.6g	6/25 サケの塩焼 手作りポテトサラダ やさい豆 ひじきの佃煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.1g 炭水化物 16.5g 塩分 0.9g	6/25 シーフードカレー 小松菜と豚肉の煮物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ アレルゲン 卵、乳成分、小麦、えび エネルギー 232 kcal たんぱく質 8.2g 脂質 14.8g 炭水化物 16.7g 塩分 1.6g	6/25 ミックスサラダ(ポテト)		6/26 八宝菜(エビ) 鶏つくねのきのこソースがけ きゅうりと大根のしそ和え ひじき煮 ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.8g 炭水化物 70.2g 塩分 3.5g	6/26 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 大根のゆずあんかけ キャロットラペ じゃがいもとわかめの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ、カニ エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.0g 炭水化物 17.9g 塩分 1.8g	6/26 ハンバーグ(オニオンソース) 白菜とあげの煮物 ちくわの明太和え お麩と小松菜のあっさり煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.4g 炭水化物 23.1g 塩分 2.5g	6/26 鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ 大根サラダ アレルゲン 卵、小麦 エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.6g 炭水化物 22.3g 塩分 2.0g		6/26 ミックスサラダ(蒸し鶏)	週平均 エネルギー 509 kcal 塩分 2.0g	週平均 エネルギー 239 kcal 塩分 1.9g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8g	週平均 エネルギー 269 kcal 塩分 1.7g														
6/26 八宝菜(エビ) 鶏つくねのきのこソースがけ きゅうりと大根のしそ和え ひじき煮 ご飯 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.8g 炭水化物 70.2g 塩分 3.5g			6/26 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう) 大根のゆずあんかけ キャロットラペ じゃがいもとわかめの煮物 アレルゲン 小麦、卵、乳成分、エビ、カニ エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.0g 炭水化物 17.9g 塩分 1.8g	6/26 ハンバーグ(オニオンソース) 白菜とあげの煮物 ちくわの明太和え お麩と小松菜のあっさり煮 アレルゲン 小麦、卵、乳成分 エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.4g 炭水化物 23.1g 塩分 2.5g	6/26 鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ 大根サラダ アレルゲン 卵、小麦 エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.6g 炭水化物 22.3g 塩分 2.0g	6/26 ミックスサラダ(蒸し鶏)		週平均 エネルギー 509 kcal 塩分 2.0g	週平均 エネルギー 239 kcal 塩分 1.9g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8g	週平均 エネルギー 269 kcal 塩分 1.7g																				
週平均 エネルギー 509 kcal 塩分 2.0g			週平均 エネルギー 239 kcal 塩分 1.9g	週平均 エネルギー 251 kcal 塩分 1.8g	週平均 エネルギー 269 kcal 塩分 1.7g																										

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 **6/26** 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。

塩ちゃんこ	鰯(アジ)の蒲焼き風
あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろしだれ/いんげんの胡麻よこし	油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにやくの酢味噌和え
アレルゲン 小麦、乳成分、卵、えび	アレルゲン 小麦
栄養値 エ 282 kcal た 18.3g 塩 2.5g	栄養値 エ 285 kcal た 18.2g 塩 2.0g

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。

カレイの山菜あん・豚焼肉	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
がんもどきと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え	もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め
アレルゲン 小麦、卵	アレルゲン 小麦、乳成分、卵
栄養値 エ 364 kcal た 19.7g 塩 2.6g	栄養値 エ 420 kcal た 22.3g 塩 2.0g

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風/ペンネカルボナーラ	スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル
アレルゲン 小麦、乳成分、卵	アレルゲン 小麦、乳成分
栄養値 エ 162 kcal た 8.0g 塩 1.5g	栄養値 エ 149 kcal た 9.9g 塩 1.5g

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

すき焼き風	鱈(タラ)の香草焼きバジルソース
ささみときのこの和風和え/蓮根と枝豆の梅だれ	ホワイトシチュー/ほうれん草とバターコーン
アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦、乳成分、卵
栄養値 エ 254 kcal た 18.9g 塩 2.3g	栄養値 エ 300 kcal た 22.3g 塩 2.5g

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。

鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ	カレイの煮付け
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	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
アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦、乳成分、卵
栄養値 エ 219 kcal た 14.4g 塩 1.6g	栄養値 エ 243 kcal た 15.3g 塩 1.9g

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 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
6/22 月	天ぷら (エビ・かき揚げ・かぼちゃ)		ホイコーロー		酢鶏		牛とコーンの醤油だれがけ
	ジャージャー麺風		竹輪の磯辺揚げ		ぎせい豆腐		春巻き
	れんこんきんぴら		ほうれん草となめこのおひたし		手作りポテトサラダ		玉子と野菜の炒め物
	白菜とコーンの中華煮		ツナコーンサラダ		昆布豆		バジルカルボナーラサラダ
	キャベツのごまマヨネーズ和え				ちくわとニラの炒め物		炊き合わせ(がんも・ふき)
	チンゲン菜の煮浸し						小松菜とさつま揚げの煮浸し
アレルギー	えび,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・エビ	アレルギー	小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 412 kcal た 5.5 g 脂 27.8 g 炭 34.4 g 塩 2.1 g		Ⓔ 426 kcal た 16.5 g 脂 29.2 g 炭 24.2 g 塩 2.1 g		Ⓔ 496 kcal た 22.0 g 脂 28.9 g 炭 35.9 g 塩 2.5 g		Ⓔ 463 kcal た 11.4 g 脂 32.1 g 炭 34.7 g 塩 3.5 g
6/23 火	豚と玉ねぎのトマトソース炒め		ヒレカツのブラウンソース		タラの煮つけ		メバルの中華煮
	エビとニラの中華炒め		絹ごし揚げ煮		ミニハンバーグ		コロケ
	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め		白菜と昆布の煮物		ごぼうの胡麻酢漬		お麩のしいたけあんかけ
	カリフラワーのたらこサラダ		いんげんのおかかマヨ和え		枝豆とコーンのツナマヨサラダ		ひじきの和え物
	サツマイモのレモン風味				のり塩ポテト		里芋のわさびマヨネーズ和え
	ツナのゴマだれサラダ						ピーマンとツナの和え物
アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分,落花生	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
	Ⓔ 440 kcal た 14.3 g 脂 30.0 g 炭 28.0 g 塩 3.4 g		Ⓔ 406 kcal た 16.2 g 脂 23.9 g 炭 32.0 g 塩 1.6 g		Ⓔ 321 kcal た 18.5 g 脂 11.1 g 炭 36.4 g 塩 3.1 g		Ⓔ 475 kcal た 18.2 g 脂 24.5 g 炭 41.0 g 塩 4.1 g
6/24 水	アジのみそ風味焼き		さばの塩焼き		肉じゃが		てりたまハンバーグ
	メンチカツ		鶏と野菜の玉子とじ		アサリとチンゲン菜の炒め物		ちゃんぽんめん風(アサリ)
	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め		マカロニのミートソース和え		お麩の玉子とじ		もやしとベーコンの炒め物
	五目豆煮		人参サラダ		きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え		ナスとじゃこの揚げびたし
	人参サラダ				椎茸のレモンソテー		コーン春雨サラダ
	オクラとカニカマの梅おかか和え						小松菜のバター醤油風味炒め
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	アレルギー	小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 413 kcal た 19.8 g 脂 23.5 g 炭 29.9 g 塩 3.3 g		Ⓔ 415 kcal た 21.5 g 脂 30.1 g 炭 14.4 g 塩 2.4 g		Ⓔ 351 kcal た 12.6 g 脂 20.7 g 炭 28.9 g 塩 3.1 g		Ⓔ 504 kcal た 14.2 g 脂 30.9 g 炭 39.3 g 塩 4.2 g
6/25 木	牛すき焼き		チキンのレモンペッパー焼き		ミックスフライ (エビ・白身磯辺・カレーコロケ)		エビのチリソース添え
	白身魚すり身揚げ		紅生姜入りさつま揚げの煮物		蒸し鶏のレモンドレッシング和え		照り焼き肉団子
	野菜の中華炒め		油揚げのケチャップ炒め		大根とツナの煮物		チンゲン菜とあげの煮浸し
	もやしとあげのオイスター炒め		カリフラワーと玉子のサラダ		かぼちゃの白和え		いんげんのごま和え
	ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ				白菜とえのきの煮物		ひじきのマヨネーズ和え
	ズッキーニとハムの中華和え						切干大根の煮物
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	えび,かに,小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 420 kcal た 11.1 g 脂 29.2 g 炭 25.1 g 塩 2.9 g		Ⓔ 468 kcal た 24.7 g 脂 32.8 g 炭 18.1 g 塩 2.3 g		Ⓔ 466 kcal た 13.8 g 脂 31.7 g 炭 32.0 g 塩 2.5 g		Ⓔ 505 kcal た 13.2 g 脂 17.6 g 炭 61.6 g 塩 2.7 g
6/26 金	白身魚フライのレモンタルタル添え		海鮮炒め		豚肉のオムそば風		豚の和風玉葱ソース
	蒸し鶏の梅じそソースがけ		ウインナーフライ		チヂミ・ウインナー		エビのニラ玉炒め
	卵の花とひじきの和え物		かぼちゃの煮物		豆腐のそぼろあんかけ		白菜とコーンの中華煮
	キャベツと塩昆布の炒め物		大根サラダ		せんまい漬		しそポテトサラダ
	和風ポテトサラダ				ひじき煮		椎茸と人参の煮物
	ツナと白菜煮						小松菜とツナの塩昆布和え
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	アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 446 kcal た 17.4 g 脂 21.1 g 炭 46.7 g 塩 3.1 g		Ⓔ 374 kcal た 12.9 g 脂 21.0 g 炭 33.7 g 塩 2.5 g		Ⓔ 361 kcal た 14.1 g 脂 19.6 g 炭 31.7 g 塩 4.0 g		Ⓔ 493 kcal た 14.7 g 脂 36.5 g 炭 25.0 g 塩 2.7 g
週平均	Ⓔ 426 kcal 塩 3.0 g	Ⓔ 418 kcal 塩 2.2 g	Ⓔ 399 kcal 塩 3.1 g	Ⓔ 488 kcal 塩 3.4 g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】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ください。【おかず小】アカウオのクリーミーソースは、グリルしたアカウオに魚介の旨味が入った酸味のあるソースをかけました。【おかず】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】キャベツと豚肉をピリ辛の中華味噌で味付けた中華料理、ホイコーローです。【あじわい】酢鶏は、鶏の唐揚げに黒酢を使用した野菜入りのあんをかけています。	
【やわらか】エビカツは、別添のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【カロリーサポート】脂ののったほつかけを風味豊かな香草焼きにしました。【おかず】豚と玉ねぎのトマトソース炒めは、酸味のきいた味付けに仕立てています。【食べごたえ】ワイン、トマトペーストなどを煮込んだデミグラスソースを、柔らかいヒレカツにかけた人気メニューです。【あじわい】タラの煮つけは、身がやわらかくて食べやすい、ご飯にもよく合う一品です。	
【おかず小】中華三点盛り(海鮮しゅうまい・海鮮きょうざ・チヂミ)のチヂミは、表面のカリっとした食感が特徴でニラや玉ねぎ、イカなどの具材が入った韓国料理の一つです。【カロリーサポート】韓国料理のビビンバを再現しました。牛肉と野菜をよく混ぜてお召し上がりください。【おかず】アジのみそ風味焼きは、みその風味が食欲をそそります。【いろいろ】てりたまハンバーグは、卵黄風ソースをかけています。	
【やわらか】手作りポテトサラダは、じゃがいも本来の甘みが感じられるお酢にもこだわった一品です。【カロリーサポート】あさりが入った、旨味たっぷりのカレーに、エビフリッターと夏野菜を彩りよく盛り付けました。【おかず】牛すき焼きは、人気メニューです。【あじわい】大根とツナの煮物は、新規メニューです。出汁の旨味が染み込んだ優しい味付けです。【いろいろ】エビのチリソース添えは、人気メニューです。	
【お弁当】八宝菜は、具沢山の人気メニューです。【おかず小】じゃがいもとわかめの煮物は新メニューです。カツオ節の入った和風の味付けです。【やわらか】ハンバーグ(オニオンソース)は、ハンバーグの味が引き立つ定番のソースで、食欲がそえられる一品です。【おかず】白身魚フライのレモンタルタル添えは、レモン風味のタルタルソースをつけています。【食べごたえ】海鮮の旨味をたっぷり味わえる炒め物です。	

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す。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

