



No. 27

# コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いす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]	加り肴 <sup>o</sup> -トコース [600円] [返却不要容器]	サイドメニュー			
	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名			
7/6月		白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き 鶏むね唐揚げ カリフラワーの塩昆布和え 金平こんにやく ご飯 アレルギー 小麦,卵,乳成分 エネルギー 472 kcal た 22.4 g 脂 11.0 g 炭 68.7 g 塩 1.9 g		サワラの塩麹焼 高菜明太子スパゲティ 大根の梅酢漬 ひじき煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 207 kcal た 12.6 g 脂 10.5 g 炭 16.6 g 塩 1.7 g		マーボー豆腐 大根とあげの煮物 昆布豆 のり塩ポテト アレルギー 小麦・乳成分 エネルギー 274 kcal た 11.8 g 脂 13.1 g 炭 26.2 g 塩 2.3 g		牛肉とブロッコリーの炒め物 野菜コロケ 根菜の甘酢炒め もやしとピーマンのさっぱり和え アレルギー 乳成分・小麦 エネルギー 270 kcal た 7.4 g 脂 17.2 g 炭 21.5 g 塩 1.5 g	①サラダ[140円][返却不要] ②ランチ[430円][返却不要]
7/7火		牛皿風 エビとチンゲン菜の炒め物 コーンポテトサラダ 大根の照り焼き風煮 野沢菜ちりめんご飯 アレルギー えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー 455 kcal た 13.9 g 脂 14.7 g 炭 65.7 g 塩 1.8 g		豚肉と大根のみそ煮 もやしチャンプルー 枝豆とコーンのツナマヨサラダ チンゲン菜とハムの炒め物 アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 243 kcal た 11.8 g 脂 16.1 g 炭 11.9 g 塩 1.8 g		白身魚(ホキ)の照り焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ そら豆のみそマヨサラダ 蓮根とひじきの煮物 アレルギー 小麦・卵 エネルギー 180 kcal た 15.5 g 脂 6.3 g 炭 15.3 g 塩 2.2 g		さわらのみぞれあん ベーコンとパンネのカルボナーラ風 星型しんじょう 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 311 kcal た 18.2 g 脂 18.6 g 炭 17.3 g 塩 1.6 g	①ミックスサラダ(マカロニ) ②ランチ:3種ナムルと甘辛牛肉/長芋ときゅうりのさっぱり和え/ナポリタンスパゲッティ
7/8水		カレイのレモンソースがけ ジャージャー麺風 オクラとカニカマの酢の物 厚揚げのチリソースがけ ご飯 アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー 516 kcal た 19.5 g 脂 10.1 g 炭 83.6 g 塩 1.9 g		ミックスフライ(エビ・白身・牛肉コロケ) ごぼうの胡麻酢漬 さつまいもの白和え わかめと椎茸の佃煮 アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ エネルギー 400 kcal た 10.1 g 脂 25.6 g 炭 33.1 g 塩 1.9 g		牛すき焼き煮 炊き合わせ【がらも・わかめ・人参】 大根の赤しそふりかけ和え 大豆のそぼろ煮 アレルギー 小麦 エネルギー 231 kcal た 11.3 g 脂 9.0 g 炭 24.6 g 塩 3.4 g		鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター しろ菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 284 kcal た 16.0 g 脂 17.0 g 炭 16.1 g 塩 1.2 g	①ミックスサラダ(ハム) ②ランチ:エビフライ タルタルソース添え/蒸し鶏とキャベツのさっぱり和え/大豆の和風煮
7/9木		鶏の南蛮たれがけ 大根のアサリあんかけ 春雨の梅和え キャベツとコーンの豆乳炒め ご飯 アレルギー 小麦,卵,乳成分 エネルギー 502 kcal た 20.5 g 脂 15.5 g 炭 68.9 g 塩 1.9 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		アジの梅しそフライ ナポリタン オクラといんげんの胡麻和え 卵の花 アレルギー 小麦 エネルギー 231 kcal た 11.3 g 脂 9.0 g 炭 24.6 g 塩 3.4 g		豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め スクランブルエッグ ポテトサラダ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 306 kcal た 11.9 g 脂 18.6 g 炭 22.9 g 塩 2.2 g	①ミックスサラダ(ツナ) ②ランチ:鶏とぶなしめじのみぞれがけ/れんこんの梅マヨネーズ和え/いんげんとコーンのバター風味炒め	
7/10金		天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ) オムレツのトマトソースがけ コールスローサラダ ひじきのごま炒め ご飯 アレルギー えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー 477 kcal た 11.3 g 脂 11.0 g 炭 80.5 g 塩 2.1 g		タラの煮つけ 小松菜とあげの玉子とじ うずら豆 ちくわのきんぴら アレルギー 小麦・卵・エビ エネルギー 177 kcal た 16.3 g 脂 5.2 g 炭 16.3 g 塩 1.6 g		豚しゃぶ 春雨と高菜の炒め物 えのきとわかめの中華風酢の物 ほうれん草の玉子とじ アレルギー 小麦・卵・乳成分 エネルギー 272 kcal た 11.4 g 脂 19.5 g 炭 11.7 g 塩 1.7 g		豚肉とキャベツの甘味噌炒め とうもろこしの香ばし揚げ チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーのマリネ アレルギー 卵・乳成分・小麦 エネルギー 236 kcal た 11.4 g 脂 13.4 g 炭 17.6 g 塩 1.3 g	①ミックスサラダ(ポテト) ②ランチ:鶏つくねと野菜の甘酢あん/かぼちゃと枝豆のサラダ/ブロッコリーときのこのガーリック炒め
週平均		エネルギー 484 kcal 塩 1.9 g		エネルギー 265 kcal 塩 1.9 g		エネルギー 258 kcal 塩 2.3 g		エネルギー 281 kcal 塩 1.6 g	①ミックスサラダ(蒸し鶏) ②ランチ:サワラの煮付け/彩りピーマンのマリネ/お麩の生姜あんかけ アレルギー 小麦,卵,乳成分 エネルギー 237 kcal 塩 1.6 g エネルギー 244 kcal 塩 1.5 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 7/10 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。

豚肉の生姜煮	海老チリソース
ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび
栄養値 エ 292 kcal た 19.9 g 脂 2.1 g 炭 292 kcal	栄養値 エ 283 kcal た 18.6 g 脂 2.5 g 炭 283 kcal

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。

銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチエ	ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 286 kcal た 16.4 g 脂 2.3 g 炭 286 kcal	栄養値 エ 315 kcal た 17.1 g 脂 1.8 g 炭 315 kcal

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。

鶏肉と茄子のさっぱりみぞれ煮	白だし香る鰯(カレイ)のたつぷりきのこあん
しゃきしゃき牛蒡の炒め煮/生姜香るあさりと青梗菜の和え物	マッシュポテト/アスパラ玉葱のオイスター炒め
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 99 kcal た 9.2 g 脂 1.2 g 炭 99 kcal	栄養値 エ 190 kcal た 8.7 g 脂 0.9 g 炭 190 kcal

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

鶏肉と厚揚げの甘味噌仕立て	タルタルソースで食べる鱈(タラ)竜田
蓮根とひじきの炒め煮/オクラとさっぱり梅和え	つくねと小松菜のだしあん/紫キャベツと人参のラベ
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 282 kcal た 18.1 g 脂 2.9 g 炭 282 kcal	栄養値 エ 317 kcal た 18.0 g 脂 1.6 g 炭 317 kcal

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)
冬瓜のかに風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつまあげのきんぴら/いんげんのおひたし	焼きなすとほうれん草の煮びたし/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
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦
栄養値 エ 212 kcal た 9.7 g 脂 1.9 g 炭 212 kcal	栄養値 エ 241 kcal た 18.3 g 脂 1.7 g 炭 241 kcal

**注文について**

①週に2日まで、休めます。  
②曜日別に、コースや数量が変更できます。

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

**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。当日の商品ラベルをご確認ください。  
③アレルギーは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。  
④アレルギー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・ランチは、夕食宅配の注文日にお届けします。(サラダ・ランチのみのお届けはできません)  
②サラダ・ランチはご連絡がない限り、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時までです。  
④サラダにドレッシングはついていません。  
⑤ランチの消費期限は、お届け日の翌日15時までです。  
⑥容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

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。  
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。

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]		いろうどり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
7/6 月	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え	かじきのメンチカツ (ソース付)	ポークチャップ	さっぱり豚バラのすだちおろし			
	ウイナーと小松菜のバター醤油風味炒め	豚肉と野菜のたらこ風味	カニのふわふわ豆腐	厚あげのエビあんかけ			
	ちくわとキャベツの甘辛炒め	きくらげと人参の炒り玉子	マカロニサラダ	キャベツと塩昆布の炒め物			
	ブロッコリーのシーザーチーズ和え	もやしとザーサイの和え物	うずら豆	椎茸といんげんの煮物			
	ごぼうのナムル		あげと昆布の煮物	カリフラワーのシーザー和え			
	いんげんと塩昆布の和え物			ひじき煮			
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	えび・小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 420 kcal た 14.4 g 脂 27.3 g 炭 31.3 g 塩 3.3 g		Ⓔ 517 kcal た 17.1 g 脂 33.5 g 炭 36.5 g 塩 2.1 g		Ⓔ 475 kcal た 16.9 g 脂 31.8 g 炭 29.1 g 塩 2.7 g		Ⓔ 504 kcal た 12.0 g 脂 32.2 g 炭 35.4 g 塩 3.5 g
7/7 火	鶏のバジルソース	プルコギ風牛肉の炒め物	天ぷら (エビ・カニ・カマ磯辺・かぼちゃ・ししとう)	アジの塩麹焼き			
	アサリとニラの中華炒め	焼き餃子 (ニンニク抜き)	合鴨スモーク	ヒレカツのトマトソースがけ			
	糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め	星型しんじょう	豆腐の梅あんかけ	ペペロンチーノ風			
	ふろふき大根	れんこんのずんだ和え	チンゲン菜の和え物	しゅうまい			
	カニカマポテトサラダ		こんにやくと大根菜の胡麻和え	人参とさつま揚げの金平			
	ひじきのごま炒め			もやしとわかめの酢の物			
アレルギー	えび・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・エビ・カニ	アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 421 kcal た 20.7 g 脂 30.4 g 炭 18.1 g 塩 2.6 g		Ⓔ 353 kcal た 11.4 g 脂 21.9 g 炭 27.8 g 塩 2.5 g		Ⓔ 324 kcal た 14.9 g 脂 17.4 g 炭 27.7 g 塩 2.9 g		Ⓔ 501 kcal た 22.1 g 脂 30.0 g 炭 35.1 g 塩 3.1 g
7/8 水	サワラの塩麹焼き	かれいのオニオンソース	バジルチキン	牛と玉ねぎの甘辛炒め			
	照り焼き肉団子	鶏のねぎ塩炒め	アサリとほうれん草の玉子とじ	カニ玉風オムレツ			
	ごぼうの甘辛炒め	こんにやくとメンマの甘辛炒め	野菜のコンソメ煮	ポテト明太バター風味和え			
	玉ねぎとツナの中華和え	魚肉ソーセージのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	ブロッコリーのマリネ			
	キャベツの梅マヨネーズ和え		白菜と椎茸の旨煮	大根とツナのサラダ			
	ピーマンとかまぼこの炒め物			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	アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 428 kcal た 21.1 g 脂 28.7 g 炭 24.5 g 塩 2.7 g		Ⓔ 407 kcal た 18.9 g 脂 25.0 g 炭 26.3 g 塩 2.5 g		Ⓔ 349 kcal た 18.5 g 脂 20.2 g 炭 22.6 g 塩 3.8 g		Ⓔ 502 kcal た 12.5 g 脂 31.9 g 炭 38.9 g 塩 3.6 g
7/9 木	豚の和風玉ねぎソースがけ	チーズタッカルビ	イワシの生姜煮	八宝菜 (エビ)			
	はもしんじょう	たこ団子の煮物	蒸し鶏のサラダ	お好み焼き			
	きんぴらこんにやく	糸昆布の煮物	ごぼうとこんにやくの炒め物	洋風おから			
	炊き合わせ(がんも・椎茸)	ポテトサラダ	人参とオクラの塩麹和え	ふろふき大根			
	ポテト明太バター風味和え		ひじきとミンチの炒め物	ナスのそぼろあんかけ			
	大根の甘酢漬			枝豆ポテトサラダ			
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	アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分
	Ⓔ 478 kcal た 11.4 g 脂 31.3 g 炭 33.3 g 塩 2.6 g		Ⓔ 410 kcal た 26.4 g 脂 24.8 g 炭 20.7 g 塩 2.4 g		Ⓔ 286 kcal た 18.2 g 脂 14.4 g 炭 20.8 g 塩 3.1 g		Ⓔ 473 kcal た 11.2 g 脂 35.3 g 炭 27.0 g 塩 4.1 g
7/10 金	エビのマヨネーズソース添え	ナスと筍入りマーボー豆腐	ハンバーグ(オニオンソース)	酢鶏			
	鶏と夏野菜のトマト煮込み	じゃがバター風コロッケ	エビとキャベツの中華炒め	ツナのさっぱりおろしがけ			
	さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め	白菜とかにかまの中華和え	ちくわといんげんの玉子とじ	味付け煮卵			
	かぼちゃの和風煮	カリフラワーのマリネ	大根のさっぱりツナマヨ和え	蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え			
	コーン春雨サラダ		小松菜と人参のナムル	さつまいものいとこ煮風			
	ブロッコリーのマリネ			椎茸の旨煮			
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
	Ⓔ 435 kcal た 11.8 g 脂 25.2 g 炭 36.1 g 塩 2.8 g		Ⓔ 450 kcal た 13.1 g 脂 26.2 g 炭 40.2 g 塩 2.6 g		Ⓔ 387 kcal た 18.1 g 脂 21.4 g 炭 28.8 g 塩 3.5 g		Ⓔ 501 kcal た 18.5 g 脂 24.5 g 炭 48.6 g 塩 2.7 g
週平均	Ⓔ 437 kcal 塩 2.8 g	Ⓔ 427 kcal 塩 2.4 g	Ⓔ 364 kcal 塩 3.2 g	Ⓔ 496 kcal 塩 3.4 g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは、白だして味付けしています。【おかず小】サワラの塩麹焼きは、焼き目の香ばしい香りが食欲をそそります。【やわらか】マーボー豆腐は、辛さ控えめな一品です。【おかず】白身魚の天ぷら おろしポン酢添えは、さっぱりといただけるメニューです。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、ボリュームたっぷりのお魚メンチです。添付のソースをかけてお召し上がりください。	
【お弁当】牛皿風は、醤油ベースのごはんが進む味付けです。【おかず小】もやしチャンプルーは、もやしと人参などの野菜を炒め、玉子でとじた彩りのよいメニューです。【カロリーサポート】油で揚げたさわらに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました。星型しんじょうは、七夕のお楽しみメニューです。【おかず】鶏のバジルソースは、バジルの風味がよいメニューです。【いろうどり】ヒレカツのトマトソースがけは、人気メニューです。	
【やわらか】牛すき焼き煮は、人気メニューです。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、りんごがほのかに香る、フルーティーなトマトソースをかけました。【おかず】サワラの塩麹焼きは、塩麹に漬け込み焼き上げました。【食べごたえ】薄衣をつけて揚げたかれいに、刻んだ玉葱が入ったソースをかけました。【あじわい】バジルチキンは、ほどよい塩味が食欲をそそります。【いろうどり】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、ごはんの進む味付けです。	
【やわらか】アジの梅しそフライは、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。【カロリーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。【おかず】豚の和風玉ねぎソースがけは、白だして味付けしています。【あじわい】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。【いろうどり】お好み焼きは、新メニューです。	
【おかず小】タラの煮つけは、身が柔らかく食べやすい一品です。【カロリーサポート】豚肉とキャベツの甘味噌炒めは、コクのある甘めの味噌で味付けしました。【おかず】エビのマヨネーズソース添えは、ソースをたっぷりつけてお召し上がりください。【食べごたえ】なす、たけのこが入った、食べごたえのあるマーボー豆腐です。【あじわい】大根のさっぱりツナマヨ和えは、新メニューです。【いろうどり】酢鶏は、揚げた鶏肉に甘酢あんをかけています。	

### 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  
ランチ・・・・・・・・・・500W・40～50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」の容器は回収していませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

★商品(サラダ・ランチを含む)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。

