



31

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]	加リーザ [®] ートコース [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
8/3月	ちゃんぽん風炒め (アサリ)	※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 「お弁当コースのごはんの量は150gです。」 「おかずの量も同じです。」 「おかずのコースの評価は、お弁当コース欄にご記入ください。」		アジの南蛮		鶏肉の旨辛ごまソース
	蒸し鶏の和風ソースがけ			コールスロー		高野豆腐の煮物
	ピーマンのおかか浸し			うずら豆		スクランブルエッグ
	切干大根煮			チンゲン菜と切干大根の煮物		ブロッコリーのおかか和え
8/4火	ごはん					
	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	アレルギー 卵・小麦
	エネルギー 500 kcal た 14.5 g 脂 19.1 g			エネルギー 301 kcal た 10.3 g 脂 18.8 g	エネルギー 284 kcal た 9.4 g 脂 15.0 g	エネルギー 293 kcal た 18.1 g 脂 19.0 g
	炭水化物 66.7 g 塩 2.2 g			炭水化物 22.0 g 塩 1.5 g	炭水化物 27.1 g 塩 1.8 g	炭水化物 12.1 g 塩 1.9 g
8/5水	鶏の照り焼き			タンドリーチキン		さわらの和風あんかけ
	豆腐とオクラの梅おかかサラダ			白菜とあげの煮物		豚のチリコンカン風炒め物
	れんこんサラダ			酢れんこん		野菜の彩りしんじょう煮
	わかめの煮物			ほうれん草のお浸し		酢れんこん
8/6木	おにぎり(だしご飯、紅鮭ごはん)					
	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳成分			アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 卵・小麦
	エネルギー 498 kcal た 22.0 g 脂 17.1 g			エネルギー 245 kcal た 13.8 g 脂 14.4 g	エネルギー 152 kcal た 14.8 g 脂 2.8 g	エネルギー 331 kcal た 18.7 g 脂 19.3 g
	炭水化物 62.6 g 塩 2.1 g			炭水化物 14.2 g 塩 1.6 g	炭水化物 17.6 g 塩 1.7 g	炭水化物 20.8 g 塩 1.3 g
8/7金	白身魚のマスタードソースがけ			玉子焼あっさりカニカマあんかけ		牛肉のアップルジンジャー炒め
	豚バラとナスのみそ炒め			春雨と野菜の炒め物		ぶりメンチカツ
	マカロニサラダ			かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		人参とコーンのグラッセ
	糸こんにゃくのおかか炒め			卵の花		きゅうりと蒸し鶏のサラダ
8/8土	ごはん					
	アレルギー 小麦、卵、乳成分			アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ	アレルギー 小麦	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エネルギー 575 kcal た 15.8 g 脂 21.7 g			エネルギー 261 kcal た 13.7 g 脂 13.7 g	エネルギー 206 kcal た 8.4 g 脂 7.3 g	エネルギー 261 kcal た 7.9 g 脂 16.7 g
	炭水化物 75.9 g 塩 1.9 g			炭水化物 19.8 g 塩 3.0 g	炭水化物 26.9 g 塩 2.1 g	炭水化物 19.7 g 塩 1.5 g
8/9日	ハンバーグ レモンソース			豚肉と大根の炒め煮		ホキの香草焼き
	かぼちゃのじゃこ煮			スパサラ		豚肉の中華野菜炒め
	しそポテトサラダ			枝豆とコーンの白和え		油揚げのケチャップ炒め
	野菜のナムル			玉ねぎとひじきの炒め物		カリフラワーとツナのサラダ
8/10月	ごはん					
	アレルギー 小麦、卵、乳成分			アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エネルギー 471 kcal た 12.8 g 脂 10.3 g			エネルギー 383 kcal た 12.6 g 脂 28.4 g	エネルギー 323 kcal た 8.6 g 脂 19.9 g	エネルギー 249 kcal た 17.5 g 脂 15.0 g
	炭水化物 79.2 g 塩 2.1 g			炭水化物 15.8 g 塩 1.5 g	炭水化物 26.7 g 塩 1.9 g	炭水化物 10.9 g 塩 1.9 g
8/11火	エビのマヨネーズソース添え			サケの塩焼		デミソースチキンカツ
	ウィンナーと玉子の中華炒め			お麴の玉子とじ		すり身天煮
	コーヒー甘煮豆			大根の梅酢漬		キャベツとウィンナーの炒め物
	卵の花とひじきの和え物			じゃがいもとわかめの煮物		きのこのマリネ
8/12水	ごはん					
	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分			アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	エネルギー 470 kcal た 13.2 g 脂 13.3 g			エネルギー 142 kcal た 11.6 g 脂 6.6 g	エネルギー 295 kcal た 12.7 g 脂 17.1 g	エネルギー 267 kcal た 10.1 g 脂 15.7 g
	炭水化物 72.7 g 塩 1.8 g			炭水化物 8.6 g 塩 1.2 g	炭水化物 22.2 g 塩 1.9 g	炭水化物 20.9 g 塩 1.8 g
週平均				エネルギー 267 kcal 塩 1.7 g	エネルギー 252 kcal 塩 1.9 g	エネルギー 280 kcal 塩 1.7 g

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時です。
⑥容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

土日や昼食など、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 8/7 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。

トマト煮込みハンバーグ	鰯(アジ)の蒲焼き風
キャベツのオムレツ風/海老と青パパイアのガーリックソテー/キノコのソテー	油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにゃくの酢味噌和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦
栄養値 エ た 塩 276 kcal 18.5 g 2.5 g	栄養値 エ た 塩 285 kcal 18.2 g 2.0 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。

めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース	さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース
冬瓜のかに風味あんかけ/さつまいもと竹輪の甘辛煮/金平ごぼう/いんげんの白和え	かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エ た 塩 311 kcal 15.8 g 2.5 g	栄養値 エ た 塩 362 kcal 24.0 g 2.9 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。

牛肉とたっぷり根菜の彩り南蛮	海老と蓮根のチリソース
鶏肉と大豆のうま煮/小松菜とツナの和え物	青梗菜と木耳の中華炒め風/焼売黒酢おろしソース
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・えび
栄養値 エ た 塩 119 kcal 7.5 g 1.9 g	栄養値 エ た 塩 177 kcal 9.5 g 1.2 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	あんが決め手の海鮮八宝菜
五目豆のトマト煮/いんげんの胡麻和え	小松菜とお揚げのお浸し/焼売の彩り野菜添え
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに
栄養値 エ た 塩 273 kcal 19.8 g 2.9 g	栄養値 エ た 塩 271 kcal 19.8 g 2.5 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。

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 た 塩 212 kcal 9.7 g 1.9 g	栄養値 エ た 塩 241 kcal 18.3 g 1.7 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。

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]				いらず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						
8/3 月		白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼き			八宝菜			豚バラときのこのソテー			牛皿風			豆腐とオクラの梅おかかサラダ						
		チーズ鶏つくね			白身魚の梅しそフライ			冷やし茶わん蒸し風			麻婆春雨			ごぼうの甘辛炒め						
		和風スパゲティ			人参とひき肉の炒め物			春雨の甘酢炒め			オクラといんげんの胡麻和え			ポテトのバーベキューソース和え						
		高野豆腐の煮物			いんげんのおかかマヨ和え			オクラといんげんの胡麻和え			のり塩ポテト			紫キャベツとひじきのサラダ						
		明太たまごサラダ												ピーマンとツナの和え物						
		なます												長芋とほうれん草のナムル						
														えび、かに、小麦、卵、乳成分						
		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		えび、かに、小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ 425 kcal た 21.9 g 脂 26.2 g			Ⓔ 355 kcal た 15.1 g 脂 20.4 g			Ⓔ 435 kcal た 16.7 g 脂 29.6 g			Ⓔ 446 kcal た 12.3 g 脂 26.2 g			Ⓔ 446 kcal た 12.3 g 脂 26.2 g			Ⓔ 446 kcal た 12.3 g 脂 26.2 g			
		炭 24.2 g 塩 2.9 g			炭 27.4 g 塩 3.2 g			炭 24.7 g 塩 3.0 g			炭 37.8 g 塩 2.8 g			炭 37.8 g 塩 2.8 g			炭 37.8 g 塩 2.8 g			
8/4 火		とんかつ			鶏肉の山椒焼き			アジの竜田揚げ			天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）			鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物						
		しゅうまいのカニカマあんかけ			厚揚げの塩マーボー			ミニハンバーグ			炊き合わせ（がんも・こんにやく・人参）			人参マーマレード和え						
		ツナとごぼうのきんぴら			白菜と昆布の煮物			コールスロー			いんげんのマヨネーズサラダ			じゃがいものハニーマスタード和え						
		ブロッコリーのおかか和え			細切りごぼうサラダ			大根の赤しそふりかけ和え			れんこんのナムル			オクラとわかめの青じそ和え						
		コーンポテトサラダ																		
		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			アレルギー		小麦・卵・乳成分			アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ 440 kcal た 14.6 g 脂 26.9 g			Ⓔ 417 kcal た 25.4 g 脂 26.6 g			Ⓔ 393 kcal た 18.5 g 脂 21.8 g			Ⓔ 487 kcal た 9.8 g 脂 29.7 g			Ⓔ 487 kcal た 9.8 g 脂 29.7 g			Ⓔ 487 kcal た 9.8 g 脂 29.7 g			
		炭 35.1 g 塩 3.4 g			炭 19.6 g 塩 1.8 g			炭 29.9 g 塩 3.7 g			炭 41.8 g 塩 3.9 g			炭 41.8 g 塩 3.9 g			炭 41.8 g 塩 3.9 g			
8/5 水		サワラの南部焼き			あじの照り焼き			ミートソースグラタン風			鶏と夏野菜のトマトソースがけ			大根の鮭玉子あんかけ						
		厚あげのそぼろあん			鶏と野菜の炒め物			アサリとキャベツの酢みそ和え			さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め			人参とツナのきんぴら						
		つきこんにやくのたらこ煮			魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め			野菜のゆず風味煮			コーン春雨サラダ			みずくわいのそぼろあんかけ						
		大豆のトマトソース炒め			きゅうりと蒸し鶏のサラダ			ポテトサラダ			白菜ときくらげのさっぱり和え			きのこの生姜和え						
		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め																		
		きゅうりとわかめの酢の物																		
		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			アレルギー		小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ 492 kcal た 18.3 g 脂 31.9 g			Ⓔ 408 kcal た 26.6 g 脂 22.4 g			Ⓔ 313 kcal た 10.0 g 脂 16.4 g			Ⓔ 503 kcal た 19.6 g 脂 30.3 g			Ⓔ 503 kcal た 19.6 g 脂 30.3 g			Ⓔ 503 kcal た 19.6 g 脂 30.3 g			
		炭 28.6 g 塩 2.5 g			炭 24.7 g 塩 3.4 g			炭 32.1 g 塩 2.9 g			炭 32.5 g 塩 3.2 g			炭 32.5 g 塩 3.2 g			炭 32.5 g 塩 3.2 g			
8/6 木		牛とキャベツのおろし煮			豚肉とナスのトマ味噌炒め			銀ヒラスの照り焼			サワラの塩麴焼き			照り焼き肉団子						
		アサリとチンゲン菜の炒め物			なめらか玉葱フライ			蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ			人参しりしり			カリフラワーのたらこサラダ						
		洋風おから			かぼちゃの煮物			小松菜とあげの玉子とじ			きゅうりとわかめの酢の物			小松菜とあげの煮浸し						
		いんげんの旨煮			カリフラワーとツナのサラダ			うずら豆			さつまいもと枝豆のサラダ			雷こんにやく						
		マカロニサラダ																		
		ナスの生姜醤油和え																		
		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	
		Ⓔ 418 kcal た 12.3 g 脂 27.3 g			Ⓔ 414 kcal た 12.2 g 脂 25.6 g			Ⓔ 355 kcal た 22.6 g 脂 16.9 g			Ⓔ 484 kcal た 21.7 g 脂 27.7 g			Ⓔ 484 kcal た 21.7 g 脂 27.7 g			Ⓔ 484 kcal た 21.7 g 脂 27.7 g			
		炭 28.1 g 塩 2.6 g			炭 33.5 g 塩 2.0 g			炭 27.8 g 塩 2.1 g			炭 33.7 g 塩 2.8 g			炭 33.7 g 塩 2.8 g			炭 33.7 g 塩 2.8 g			
8/7 金		海鮮と野菜の卵とじ（エビ）			飛騨牛コロッケ（ソース付）			ビビンバ			カツカレー			ちゃんぽんめん風(アサリ)						
		梅風味ささみフライ			はものしんじょう煮			海鮮しゅうまい・ミニ春巻			お麩のしいたけあんかけ			バジルポテトサラダ						
		白菜とかまぼこの生姜あんかけ			れんこんのごま炒め			豆腐の梅あんかけ			白菜とコーンの中華煮			ナスのトマトソースがけ						
		炊き合わせ（こんにやく・がんも）			卵の花サラダ			ちくわのマヨ和え（青さ）			ズッキーニとハムの中華和え			もやしの梅おかか和え						
		ごぼうの甘辛炒め																		
		ズッキーニのツナ和え																		
		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・落花生・カニ			アレルギー		小麦、卵、乳成分	
		Ⓔ 432 kcal た 13.4 g 脂 26.5 g			Ⓔ 491 kcal た 11.2 g 脂 29.4 g			Ⓔ 411 kcal た 13.2 g 脂 22.6 g			Ⓔ 512 kcal た 16.2 g 脂 32.0 g			Ⓔ 512 kcal た 16.2 g 脂 32.0 g			Ⓔ 512 kcal た 16.2 g 脂 32.0 g			
		炭 30.3 g 塩 3.3 g			炭 45.4 g 塩 2.5 g			炭 37.5 g 塩 3.2 g			炭 41.4 g 塩 4.2 g			炭 41.4 g 塩 4.2 g			炭 41.4 g 塩 4.2 g			
週平均		Ⓔ 441 kcal 塩 2.9 g		Ⓔ 417 kcal 塩 2.6 g		Ⓔ 381 kcal 塩 3.0 g		Ⓔ 486 kcal 塩 3.4 g												

ちょっとひとこと				
【おかず小】アジの南蛮は、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】下味をつけて焼いた鶏肉に、コク深く仕上げたごまだれにラー油の辛味をプラスしたソースをかけました。【ランチ】豚の胡麻照焼は、豚バラといりごまを甘辛く炒めました。【あじわい】冷やし茶わん蒸し風は、新メニューです。彩りがきれいですと食べられる一品です。温めず、冷たいままお召し上がり下さい。				
【おかず小】酢れんこんは、新メニューです。さっぱりした甘酢味で箸休めになる一品です。【ランチ】鶏団子とわかめの炊き合わせは、だしをきかせています。【おかず】とんかつは、別添のソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】粉山椒を加えた調味液に鶏肉を漬け込み、ピリッと感じる山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【あじわい】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。				
【お弁当】白身魚のマスタードソースがけは、白身魚の天ぷらにソースをかけています。【カロリーサポート】すりおろしりんごと生姜だれがマッチしたフルーティで甘辛の味付けです。【ランチ】肉詰めいなりのだしあんかけは、おすすめメニューです。【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。【いらず】鶏と夏野菜のトマトソースがけは、季節限定メニューです。				
【お弁当】ハンバーグ レモンソースは、さっぱりといただけるメニューです。【おかず小】豚肉と大根の炒め煮は、しっかりといたごま油の香りで食欲がそそられる一品です。【ランチ】ハンバーグオーロラソースがけは、ほんのり甘い味付けです。【おかず】牛とキャベツのおろし煮は、大根おろしあんをかけています。【食べごたえ】豚肉としめじやナスを、トマトソースと味噌をかけ合わせたコク旨調味料で味付けしました。				
【お弁当】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。【やわらか】ナポリタンは、定番のトマトベースの味付けで、食べやすいように酸味を抑えて作りました。【ランチ】カレイの唐揚げは、生姜の入った調味料に漬け込み唐揚げにしました。【おかず】梅風味ささみフライは、梅の風味でさっぱりといただけるメニューです。【あじわい】ミニ春巻は、新メニューです。5種の具材に生姜とニンニクを入れた味付けです。				

お召し上がり方