



33

## 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 <sup>®</sup> ートコース [600円]<br>[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                         |
| 8/17月         | 天ぶら（エビ・かき揚げ・南瓜）              | ※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。<br>「お弁当コースのごはんの量は150gです。」<br>「おかずの量も同じです。」<br>※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。 |                              | 白身フライのポテトとコーンのタルタルソースがけ      |                                            | チキンのトマトクリームソース              |
|               | キャベツとひき肉の中華炒め                |                                                                                                          |                              | 大根のそぼろ煮                      |                                            | シイラの青さフリッター                 |
|               | もやしのマヨネーズ和え                  |                                                                                                          |                              | キャロットラペ                      |                                            | ほうれん草と油揚げのおひたし              |
|               | れんこんとちくわのバター風味炒め             |                                                                                                          |                              | 玉ねぎの塩炒め                      |                                            | 玉葱とチーズのマスタードサラダ             |
|               | ご飯                           |                                                                                                          |                              |                              |                                            |                             |
|               | アレルギー えび、小麦、卵、乳成分            |                                                                                                          | アレルギー                        | 小麦・卵・乳成分                     | アレルギー                                      | 卵・乳成分・小麦                    |
|               | Ⓔ 466 kcal た 9.4 g 脂 13.5 g  |                                                                                                          | Ⓔ 442 kcal た 10.4 g 脂 31.7 g | Ⓔ 293 kcal た 10.9 g 脂 14.6 g | Ⓔ 314 kcal た 19.5 g 脂 17.3 g               | Ⓔ 195 kcal 塩 2.2 g た 10.7 g |
|               | 炭 74.4 g 塩 1.7 g             |                                                                                                          | 炭 28.4 g 塩 2.2 g             | 炭 29.6 g 塩 3.0 g             | 炭 20.1 g 塩 1.4 g                           |                             |
| 8/18火         | 牛すき焼き                        |                                                                                                          |                              | 牛すき焼き煮                       |                                            | ほっけのみりん風味焼き                 |
|               | オムレツのアサリあん                   |                                                                                                          |                              | もやしチャンプルー                    |                                            | 豆腐チャンプル                     |
|               | カニカマポテトサラダ                   |                                                                                                          |                              | 蓮根のゆかり和え                     |                                            | いんげんとベーコンの炒め物               |
|               | ふろふき大根                       |                                                                                                          |                              | ひじきの佃煮                       |                                            | ゴーヤとツナのサラダ                  |
|               | ご飯                           |                                                                                                          |                              |                              |                                            |                             |
|               | 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・卵・乳成分・エビ                 |
|               | Ⓔ 439 kcal た 11.9 g 脂 12.8 g |                                                                                                          | Ⓔ 199 kcal た 9.1 g 脂 9.7 g   | Ⓔ 207 kcal た 13.2 g 脂 11.2 g | Ⓔ 248 kcal た 13.9 g 脂 16.3 g               | Ⓔ 250 kcal 塩 1.9 g た 10.3 g |
|               | 炭 68.1 g 塩 1.5 g             |                                                                                                          | 炭 17.5 g 塩 2.6 g             | 炭 16.4 g 塩 1.3 g             | 炭 11.5 g 塩 1.4 g                           |                             |
| 8/19水         | キタノメヌケの中華煮                   |                                                                                                          |                              | サバの塩焼                        |                                            | ほっけのみりん風味焼き                 |
|               | まぜそば風                        |                                                                                                          |                              | 玉子焼・ビーフン                     |                                            | 豆腐チャンプル                     |
|               | たまごサラダ                       |                                                                                                          |                              | お麩とわかめの胡麻酢和え                 |                                            | いんげんとベーコンの炒め物               |
|               | 夏野菜のトマトソース煮                  |                                                                                                          |                              | 切干大根と煮干しエビの煮物                |                                            | ゴーヤとツナのサラダ                  |
|               | ご飯                           |                                                                                                          |                              |                              |                                            |                             |
|               | 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                                      | 卵・乳成分・小麦                    |
|               | Ⓔ 442 kcal た 19.5 g 脂 9.8 g  |                                                                                                          | Ⓔ 294 kcal た 14.4 g 脂 18.6 g | Ⓔ 220 kcal た 10.5 g 脂 13.5 g | Ⓔ 276 kcal た 8.8 g 脂 17.4 g                | Ⓔ 301 kcal 塩 1.4 g た 12.2 g |
|               | 炭 66.0 g 塩 1.9 g             |                                                                                                          | 炭 17.6 g 塩 2.4 g             | 炭 14.6 g 塩 1.4 g             | 炭 20.7 g 塩 1.6 g                           |                             |
| 8/20木         | 鶏のレモンソースがけ                   |                                                                                                          |                              | バターチキンカレー                    |                                            | プルコギ風牛肉の炒め物                 |
|               | 鮭フレークと野菜のみそ炒め                |                                                                                                          |                              | 大根の塩煮                        |                                            | 野菜とあさりのコチュマヨ和え              |
|               | ひじきのマヨネーズ和え                  |                                                                                                          |                              | キャロットラペ                      |                                            | ニンニクの芽とひき肉の炒め物              |
|               | 雷こんにやく                       |                                                                                                          |                              | 白菜とえのきの煮物                    |                                            | 人参とレーズンのマリネ                 |
|               | 野沢菜ちりめんご飯                    |                                                                                                          |                              |                              |                                            |                             |
|               | アレルギー 小麦、卵、乳成分               |                                                                                                          | アレルギー                        | 小麦・卵・エビ                      | アレルギー                                      | 卵・小麦                        |
|               | Ⓔ 486 kcal た 20.1 g 脂 18.1 g |                                                                                                          | Ⓔ 211 kcal た 9.6 g 脂 7.4 g   | Ⓔ 316 kcal た 11.0 g 脂 18.5 g | Ⓔ 259 kcal た 11.8 g 脂 14.2 g               | Ⓔ 195 kcal 塩 1.7 g た 5.6 g  |
|               | 炭 60.0 g 塩 1.7 g             |                                                                                                          | 炭 25.4 g 塩 3.2 g             | 炭 26.1 g 塩 2.0 g             | 炭 21.0 g 塩 1.5 g                           |                             |
| 8/21金         | アジのみそ風味焼き                    |                                                                                                          |                              | エビマヨ                         |                                            | あじたたきフライ                    |
|               | お麩の磯辺揚げ                      |                                                                                                          |                              | 春雨の甘酢炒め                      |                                            | 小松菜と豚肉の煮物                   |
|               | カリフラワーの柚子胡椒マリネ               |                                                                                                          |                              | 黒豆                           |                                            | 竹輪とピーマンの甘辛炒め                |
|               | いんげんの卵の花和え                   |                                                                                                          |                              | ほうれん草の玉子とじ                   |                                            | キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え             |
|               | ご飯                           |                                                                                                          |                              |                              |                                            |                             |
|               | 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                                      | 卵・小麦                        |
|               | Ⓔ 460 kcal た 19.2 g 脂 8.1 g  |                                                                                                          | Ⓔ 187 kcal た 16.8 g 脂 8.4 g  | Ⓔ 222 kcal た 12.4 g 脂 13.8 g | Ⓔ 300 kcal た 15.3 g 脂 19.8 g               | Ⓔ 221 kcal 塩 2.5 g た 7.3 g  |
|               | 炭 73.1 g 塩 1.4 g             |                                                                                                          | 炭 11.7 g 塩 1.5 g             | 炭 12.1 g 塩 1.6 g             | 炭 14.9 g 塩 1.7 g                           |                             |
| 週平均           | Ⓔ 458 kcal 塩 1.6 g           |                                                                                                          | Ⓔ 267 kcal 塩 2.4 g           | Ⓔ 251 kcal 塩 1.8 g           | Ⓔ 279 kcal 塩 1.5 g                         | Ⓔ 233 kcal 塩 2.0 g          |

## 注文について

- 週に2日まで、休めます。
- 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 たんぱく質 |
| 脂 脂質    |
| 炭 炭水化物  |
| 塩 塩分    |

## 献立について

- 都合により献立を変更させていただくことがあります。
- 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。
- 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。
- 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<br>【毎週、金曜日にお届け】                               |                                                   |
| お届け日 8/21 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。                             |                                                   |
| タンドリーチキン                                                  | 鱈(タラ)のきのこクリーム                                     |
| ツナと平茸/2色豆のライタ/ガーリックほうれん草                                  | 3種野菜のサラダ/イタリアン野菜のミートソース/ブロッコリーソース                 |
| アレルギー 乳成分・卵                                               | アレルギー 小麦・乳成分・卵                                    |
| 栄養値 Ⓔ 280 kcal た 23.7 g 塩 2.3 g                           | 栄養値 Ⓔ 274 kcal た 18.2 g 塩 1.9 g                   |
| 冷凍おかず B 1,340円 [1食当670円]<br>「魚系」と「肉系」のWメイン。メニューは副菜も含め6品。  |                                                   |
| カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風                                   | あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き                                 |
| 高野豆腐と野菜の煮物/じゃがいものおかか和え/キャベツとベーコンの炒め物/ひじきの煮物               | かぼちゃと椎茸の含め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え |
| 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 Ⓔ 317 kcal た 19.0 g 塩 2.8 g                           | 栄養値 Ⓔ 355 kcal た 20.8 g 塩 1.7 g                   |
| 冷凍おかず C 1,180円 [1食当590円]<br>30種類の豊富なメニュー。1食平均塩分1.5g。      |                                                   |
| 鶏肉と根菜の白味噌煮                                                | 赤魚(アサリ)のみりん焼き                                     |
| 茄子のみぞれあんかけ/いんげんのごま和え                                      | 根菜とひじきの炒め煮/明太マッシュポテト                              |
| アレルギー 小麦・乳成分                                              | アレルギー 小麦・乳成分・卵                                    |
| 栄養値 Ⓔ 131 kcal た 8.6 g 塩 1.5 g                            | 栄養値 Ⓔ 159 kcal た 12.2 g 塩 1.1 g                   |
| 冷凍おかず D 1,520円 [1食当760円]<br>(1食当) たんぱく質18.0g以上/食物繊維6.6g以上 |                                                   |
| 4種チーズときのこの濃厚デミグラスハンバーグ                                    | 鱈(タラ)のレモンペッパー焼き                                   |
| あさりのジェノベーゼ/茄子とチキンのトマト煮                                    | 葉大根とツナの玉子そぼろ/茄子とじゃがいもの甘辛タレがけ                      |
| アレルギー 小麦・乳成分                                              | アレルギー 小麦・乳成分・卵                                    |
| 栄養値 Ⓔ 282 kcal た 20.7 g 塩 1.8 g                           | 栄養値 Ⓔ 272 kcal た 20.1 g 塩 2.5 g                   |
| 冷凍おかず E 1,180円 [1食当590円]<br>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     |
| アレルギー 小麦                                                  | アレルギー 小麦・乳成分・卵                                    |
| 栄養値 Ⓔ 219 kcal た 14.4 g 塩 1.6 g                           | 栄養値 Ⓔ 243 kcal た 15.3 g 塩 1.9 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]<br>[返却不要容器] |                   |                 |           | あじわいコース [740円] |                   |                          |           | いろどり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                  |                    |           |          |
| 8/17<br>月     |                      | 八宝菜（エビ）             |           |                               |                   | メンチカツの甘辛だれ      |           |                |                   | 豚バラの青じそ炒め                |           |                  |                      | 豚と野菜のバーベキュー炒め      |           |          |
|               |                      | ソーセージ(マスタード)        |           |                               |                   | 野菜の彩りしんじょう煮     |           |                |                   | カニのふわふわ豆腐                |           |                  |                      | 春巻き                |           |          |
|               |                      | 人参しりしり              |           |                               |                   | ごぼうのおかか煮        |           |                |                   | 大根と椎茸の煮物                 |           |                  |                      | 炊き合わせ(がんも・人参・いんげん) |           |          |
|               |                      | 高野豆腐とふきの煮物          |           |                               |                   | 玉葱とチーズのマスタードサラダ |           |                |                   | じゃがいものゆずマヨサラダ            |           |                  |                      | 玉ねぎとツナの中華和え        |           |          |
|               |                      | たらもサラダ              |           |                               |                   |                 |           |                |                   | お麩と白菜の煮物                 |           |                  |                      | ちくわとわかめのキムチ風味      |           |          |
|               |                      | うぐいす豆               |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | カリフラワーの柚子胡椒マリネ     |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | もずくの酢の物            |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  | コーヒー甘煮豆              |                    |           |          |
|               | 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・カニ     |                          |           |                  | アレルギー 小麦,卵,乳成分       |                    |           |          |
|               | Ⓔ                    | 474 kcal            | たん 13.2 g | 脂 34.4 g                      | Ⓔ                 | 520 kcal        | たん 15.3 g | 脂 32.3 g       | Ⓔ                 | 333 kcal                 | たん 12.0 g | 脂 23.1 g         | Ⓔ                    | 471 kcal           | たん 14.5 g | 脂 28.9 g |
|               | 炭                    | 26.6 g              | 塩 4.1 g   |                               | 炭                 | 41.6 g          | 塩 3.3 g   |                | 炭                 | 19.5 g                   | 塩 3.6 g   |                  | 炭                    | 38.4 g             | 塩 4.3 g   |          |
| 8/18<br>火     |                      | 酢鶏                  |           |                               |                   | 酢豚風炒め           |           |                |                   | 天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう） |           |                  |                      | ホタテのちゃんちゃん焼き風      |           |          |
|               |                      | 野菜しんじょう             |           |                               |                   | コーンバターフライ       |           |                |                   | 蒸し鶏とオクラの梅和え              |           |                  |                      | 豚肉の梅ソースがけ          |           |          |
|               |                      | もやしとあげのオイスター炒め      |           |                               |                   | ほうれん草と蒲鉾のおひたし   |           |                |                   | ごぼうとこんにゃくの炒め物            |           |                  |                      | ジャージャー麺風           |           |          |
|               |                      | 玉ねぎとツナの中華和え         |           |                               |                   | 枝豆とツナのサラダ       |           |                |                   | いんげんとコーンのわさびマヨ和え         |           |                  |                      | たまごサラダ             |           |          |
|               |                      | こんにゃくのどて煮風          |           |                               |                   |                 |           |                |                   | ひじきとミンチの炒め物              |           |                  |                      | ナスの生姜かつお削り節和え      |           |          |
|               |                      | キャベツの梅かつお和え         |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | ほうれん草と人参の煮浸し       |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | きゅうりとカニカマの酢の物      |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  | おろしえのき茸              |                    |           |          |
|               | 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・エビ・カニ  |                          |           |                  | アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳成分 |                    |           |          |
|               | Ⓔ                    | 443 kcal            | たん 14.9 g | 脂 25.2 g                      | Ⓔ                 | 418 kcal        | たん 16.4 g | 脂 21.8 g       | Ⓔ                 | 360 kcal                 | たん 16.7 g | 脂 18.6 g         | Ⓔ                    | 493 kcal           | たん 11.2 g | 脂 33.5 g |
|               | 炭                    | 37.6 g              | 塩 2.6 g   |                               | 炭                 | 39.1 g          | 塩 2.7 g   |                | 炭                 | 31.9 g                   | 塩 3.2 g   |                  | 炭                    | 34.0 g             | 塩 4.4 g   |          |
| 8/19<br>水     |                      | アジの塩麴焼き             |           |                               |                   | さわらのごま醤油焼き      |           |                |                   | デミグラスハンバーグ               |           |                  |                      | 牛とコーンの醤油だれがけ       |           |          |
|               |                      | 鶏つくねとれんこんのバーベキューソース |           |                               |                   | 豚肉の中華野菜炒め       |           |                |                   | エビとキャベツの中華炒め             |           |                  |                      | イワシのつみれ煮           |           |          |
|               |                      | たらこスパゲティ            |           |                               |                   | ハッシュドポテト        |           |                |                   | 高菜の玉子とじ                  |           |                  |                      | かぼちゃの和風煮           |           |          |
|               |                      | ちくわのしそマヨネーズ和え       |           |                               |                   | 人参とレーズンのマリネ     |           |                |                   | 大根と紫キャベツのさっぱり漬           |           |                  |                      | ひじきのマヨネーズ和え        |           |          |
|               |                      | いんげんのごま和え           |           |                               |                   |                 |           |                |                   | チンゲン菜のお浸し                |           |                  |                      | 白菜と竹輪のごま酢和え        |           |          |
|               |                      | カリフラワーの柚子胡椒マリネ      |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | 大根の照り焼き風煮          |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | ズッキーニの梅おかか和え       |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  | 高野豆腐の煮物              |                    |           |          |
|               | アレルギー 小麦,卵,乳成分       |                     |           |                               | アレルギー 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       |                    |           |          |
|               | Ⓔ                    | 417 kcal            | たん 21.1 g | 脂 25.4 g                      | Ⓔ                 | 367 kcal        | たん 21.5 g | 脂 21.5 g       | Ⓔ                 | 348 kcal                 | たん 16.2 g | 脂 20.6 g         | Ⓔ                    | 511 kcal           | たん 13.2 g | 脂 23.0 g |
|               | 炭                    | 25.9 g              | 塩 3.0 g   |                               | 炭                 | 21.6 g          | 塩 1.5 g   |                | 炭                 | 23.3 g                   | 塩 3.7 g   |                  | 炭                    | 48.7 g             | 塩 3.3 g   |          |
| 8/20<br>木     |                      | トンテキ風               |           |                               |                   | フライドチキン         |           |                |                   | サケの塩焼                    |           |                  |                      | 白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼き  |           |          |
|               |                      | カニ玉風オムレツ            |           |                               |                   | 絹ごし揚げ煮          |           |                |                   | 鶏団子の甘酢あんかけ               |           |                  |                      | ヒレカツ               |           |          |
|               |                      | 卵の花                 |           |                               |                   | 糸こんにゃくのたらこ炒め    |           |                |                   | マカロニサラダ                  |           |                  |                      | 切干大根の煮物            |           |          |
|               |                      | バジルポテトサラダ           |           |                               |                   | 白きくらげとわかめの梅しそ和え |           |                |                   | 昆布豆                      |           |                  |                      | 冬瓜のそぼろあんかけ         |           |          |
|               |                      | わかめの煮物              |           |                               |                   |                 |           |                |                   | じゃがいもの梅和え                |           |                  |                      | もやしと木耳の中華和え        |           |          |
|               |                      | 白菜ときくらげのさっぱり和え      |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | マカロニサラダ            |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | 小松菜のごま和え           |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  | 黒豆                   |                    |           |          |
|               | 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    |                          |           |                  | アレルギー 小麦,卵,乳成分       |                    |           |          |
|               | Ⓔ                    | 408 kcal            | たん 11.5 g | 脂 26.1 g                      | Ⓔ                 | 426 kcal        | たん 19.9 g | 脂 28.1 g       | Ⓔ                 | 463 kcal                 | たん 18.8 g | 脂 25.5 g         | Ⓔ                    | 480 kcal           | たん 19.6 g | 脂 23.6 g |
|               | 炭                    | 28.1 g              | 塩 3.6 g   |                               | 炭                 | 23.3 g          | 塩 2.7 g   |                | 炭                 | 38.6 g                   | 塩 3.2 g   |                  | 炭                    | 42.1 g             | 塩 2.9 g   |          |
| 8/21<br>金     |                      | キタノメヌケの煮付け          |           |                               |                   | シーフードカレー        |           |                |                   | 鶏の竜田揚げ                   |           |                  |                      | チキン南蛮              |           |          |
|               |                      | 春巻き                 |           |                               |                   | 肉団子のケチャップ和え     |           |                |                   | アサリのスープ煮                 |           |                  |                      | オムレツのアサリあんかけ       |           |          |
|               |                      | キャベツとコーンの豆乳炒め       |           |                               |                   | さつま揚げと小松菜の煮物    |           |                |                   | チンゲン菜の中華風玉子とじ            |           |                  |                      | チンゲン菜とあげの煮浸し       |           |          |
|               |                      | チンジャオこんにゃく          |           |                               |                   | れんこんサラダ         |           |                |                   | キャロットラペ                  |           |                  |                      | ピーマンともやしの炒め物       |           |          |
|               |                      | もやしのマヨネーズ和え         |           |                               |                   |                 |           |                |                   | こんにゃくとあげの甘辛煮             |           |                  |                      | 春雨の酢の物             |           |          |
|               |                      | 小松菜のごま和え            |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | こんにゃくと野菜の煮物        |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  |                      | オクラとカニカマの酢の物       |           |          |
|               |                      |                     |           |                               |                   |                 |           |                |                   |                          |           |                  | れんこんサラダ              |                    |           |          |
|               | アレルギー 小麦,卵,乳成分       |                     |           |                               | アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび |                 |           |                | 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 |                    |           |          |
|               | Ⓔ                    | 408 kcal            | たん 15.2 g | 脂 22.8 g                      | Ⓔ                 | 370 kcal        | たん 14.7 g | 脂 22.3 g       | Ⓔ                 | 359 kcal                 | たん 20.8 g | 脂 18.2 g         | Ⓔ                    | 509 kcal           | たん 14.7 g | 脂 33.3 g |
|               | 炭                    | 30.7 g              | 塩 2.7 g   |                               | 炭                 | 27.3 g          | 塩 3.0 g   |                | 炭                 | 26.2 g                   | 塩 2.2 g   |                  | 炭                    | 37.7 g             | 塩 2.5 g   |          |
| 週平均           | Ⓔ                    | 430 kcal            | 塩 3.2 g   |                               | Ⓔ                 | 420 kcal        | 塩 2.6 g   |                | Ⓔ                 | 372 kcal                 | 塩 3.2 g   |                  | Ⓔ                    | 493 kcal           | 塩 3.5 g   |          |

| ちょっとひとこと                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 【お弁当】天ぷらは別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【やわらか】かぼちゃサラダは、かぼちゃ本来の甘さを活かした味付けです。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、色鮮やかなトマトクリームソースをかけました。【ランチ】アジのおろしあんがけは、夏にぴったりのさっぱりいただけるメニューです。【あじわい】豚バラの青じそ炒めは、あじわい専用メニューです。青じその清涼感ある風味がお楽しみいただける一品です。     |  |
| 【おかず小】蓮根のゆかり和えは、酢が入っておりさっぱり食べられる為、暑い夏にぴったりのメニューです。【ランチ】豚とキャベツのごまだれがけは、ごまだれの風味が良いメニューです。【おかず】酢鶏は、揚げた鶏肉に甘酢が良く合います。【食べごたえ】豚肉と野菜を甘酸っぱいタレで絡め、酢豚風の炒め物にしました。【あじわい】いんげんとコーンのわさびマヨ和えは、新メニューです。                                |  |
| 【お弁当】キタノメヌケ(メバル)の中華煮は、オイスターソースを使用して中華風に仕立てました。【カロリーサポート】韓国料理のブルコギを再現しました。甘辛い味付けがご飯によく合います。【ランチ】タンドリーチキン風は、カレーの風味をきかせた鶏肉メニューです。【おかず】アジの塩麴焼きは、塩麴に漬け込み焼き上げました。【食べごたえ】さわらを和風のごま醤油の味付けで焼き上げました。                           |  |
| 【お弁当】鶏のレモンソースがけは、玉葱入りのレモンソースをかけています。【やわらか】エビマヨは、エビの天ぷらにコクのあるマヨソースをかけています。【カロリーサポート】あじを粗めに刻み、ねぎ、しょうが、大葉の薬味を加え、フライにしました。【ランチ】牛のトマトソース仕立ては、おすすめメニューです。【おかず】トンテキ風は、にんにくとバターの風味をきかせています。【食べごたえ】スパイシーな香りの、ジューシーなフライドチキンです。 |  |
| 【カロリーサポート】昆布だしで茹でた豚肉に、柑橘の爽やかな風味が香るぼん酢たれをかけました。【ランチ】オムレツの肉味噌がけは、醤油ベースの甘辛い味付けがオムレツに合います。【食べごたえ】あさりの旨味たっぷりのシーフードカレーに、野菜と海老フリッターをのせました。【あじわい】こんにゃくとあげの甘辛煮は、新メニューです。しっかりと味が染み込んだ油揚げとこんにゃくがご飯とよく合う一品です。                    |  |

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  
ランチ・・・・・・・・500W・40～50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  
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した。

★空箱と一緒に  
ご提出をお願い  
いたします。