



35

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 [®] 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
8/31月	サワラの煮付け	※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。		天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・ししとう)		ミートソースグラタン風
	コロッケ			大根と椎茸の煮物		大根とツナの煮物
	きゅうりとカニカマの酢の物			紫玉ねぎとわかめの甘酢漬		人参のマスタード玉子サラダ
	キャベツと塩昆布の炒め物			じゃがいもの梅和え		小松菜のお浸し
	ご飯(めんたいふりかけ)					
9/1火	アレルギー 小麦、卵、乳成分		アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ		アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 卵・小麦
	Ⓔ 461 kcal た 18.7 g 脂 10.6 g		Ⓔ 186 kcal た 10.3 g 脂 7.9 g		Ⓔ 233 kcal た 9.2 g 脂 13.3 g	Ⓔ 246 kcal た 12.4 g 脂 11.7 g
	炭 71.9 g 塩 1.8 g		炭 19.1 g 塩 1.7 g		炭 19.2 g 塩 2.2 g	炭 22.8 g 塩 1.5 g
9/2水	鶏のバジルソース			肉団子のおろしポン酢がけ		タラの和風あんかけ
	アサリと野菜の味噌炒め			紅生姜香る野菜の玉子とじ		手作りポテトサラダ
	枝豆ポテトサラダ			じゃがいものサラダ		やさい豆
	糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め			ひじきとミンチの炒め物		あげと昆布の煮物
	ご飯					
9/3木	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・乳成分	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに
	Ⓔ 518 kcal た 21.0 g 脂 19.9 g		Ⓔ 238 kcal た 11.4 g 脂 14.0 g		Ⓔ 161 kcal た 13.5 g 脂 4.8 g	Ⓔ 281 kcal た 18.5 g 脂 18.0 g
	炭 62.3 g 塩 1.6 g		炭 17.0 g 塩 2.8 g		炭 16.5 g 塩 2.0 g	炭 11.6 g 塩 1.6 g
9/4金	エビのチリソース添え			シイラのカレーパン粉焼		牛すき焼き煮
	照り焼き肉団子			ナポリタン		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】
	明太マカロニサラダ			うずら豆		大根の赤しそふりかけ和え
	小松菜と揚げの煮浸し			こんにやくと大根菜の胡麻和え		じゃがいもの梅和え
	ご飯					
9/3木	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	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	Ⓔ 468 kcal た 14.1 g 脂 11.5 g		Ⓔ 160 kcal た 15.4 g 脂 4.2 g		Ⓔ 204 kcal た 8.5 g 脂 6.1 g	Ⓔ 287 kcal た 13.7 g 脂 17.5 g
	炭 75.6 g 塩 1.7 g		炭 16.2 g 塩 1.0 g		炭 27.4 g 塩 3.6 g	炭 19.1 g 塩 1.5 g
9/4金	ハンバーグ デミソース			豚肉と玉子の炒りつけ		サンマの竜田揚げ
	干しエビとピーマンの炒め物			塩マーボー豆腐		カツオ節と切干大根のだしとじ
	コールスローサラダ			人参のさっぱり和え		人参とオクラの塩麴和え
	きんぴられんこん			白菜と椎茸の旨煮		玉ねぎとちくわの青じそ炒め
	ご飯					
9/4金	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・乳成分・小麦
	Ⓔ 442 kcal た 12.1 g 脂 10.7 g		Ⓔ 286 kcal た 13.6 g 脂 18.3 g		Ⓔ 237 kcal た 10.3 g 脂 13.6 g	Ⓔ 247 kcal た 15.9 g 脂 13.1 g
	炭 72.2 g 塩 2.2 g		炭 14.3 g 塩 2.7 g		炭 19.5 g 塩 2.0 g	炭 16.1 g 塩 1.8 g
9/4金	キタノメヌケの味噌だれがけ			イワシの生姜煮		豚の生姜焼
	ジャージャー麺風			春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ		春雨と野菜の炒め物
	大根の甘酢漬			大根の梅酢漬		白和え
	五目豆煮			もやしと人参の煮浸し		ひじき煮
	ご飯					
9/4金	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・卵	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	Ⓔ 453 kcal た 19.4 g 脂 7.1 g		Ⓔ 227 kcal た 10.5 g 脂 13.1 g		Ⓔ 243 kcal た 10.7 g 脂 12.2 g	Ⓔ 278 kcal た 8.9 g 脂 17.5 g
	炭 72.8 g 塩 2.2 g		炭 15.7 g 塩 2.4 g		炭 22.2 g 塩 2.1 g	炭 21.2 g 塩 1.8 g
週平均			Ⓔ 219 kcal 塩 2.1 g		Ⓔ 216 kcal 塩 2.4 g	Ⓔ 268 kcal 塩 1.6 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 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 9/4 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。

牛肉のXO醤炒め		鰯(カレイ)のトマトソースがけ	
揚げ焼売/じゃがいもとピーマンの中華炒め/バンバンジーサラダ		えびとブロッコリーのバジル和え/マカロニサラダ/アスパラソテー	
アレルギー 小麦・乳成分・えび		アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	
栄養値 Ⓔ 277 kcal た 19.3 g 脂 2.3 g		栄養値 Ⓔ 284 kcal た 20.0 g 脂 2.2 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。

めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース		赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ	
豆腐とツナのチャンプル/さつまいもとさつま揚げの煮物/小松菜のソテー/切干大根の煮物		ほうれん草とカニカマのおひたし/なすの煮物/炒り豆腐/ピーマンの味噌炒め	
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 Ⓔ 330 kcal た 19.2 g 脂 2.2 g		栄養値 Ⓔ 379 kcal た 20.2 g 脂 2.2 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。

赤ワイン仕立ての濃厚ハッシュドビーフ		海鮮野菜炒め風	
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		彩り野菜と棒棒鶏の中華サラダ/厚揚げの濃厚胡麻味噌あん	
アレルギー 小麦・乳成分・卵		アレルギー 小麦・えび	
栄養値 Ⓔ 162 kcal た 8.0 g 脂 1.5 g		栄養値 Ⓔ 192 kcal た 8.6 g 脂 2.2 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

タルタルたっぷりチキン南蛮		海老と蓮根のチリソース	
かぼちゃのいとこ煮/キャベツのゆかり和え		焼売 黒酢おろしソース/青梗菜と木耳の中華炒め風	
アレルギー 小麦・乳成分・卵		アレルギー 小麦・えび	
栄養値 Ⓔ 328 kcal た 21.1 g 脂 2.9 g		栄養値 Ⓔ 313 kcal た 21.3 g 脂 2.7 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 Ⓔ 212 kcal た 9.7 g 脂 1.9 g		栄養値 Ⓔ 241 kcal た 18.3 g 脂 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]				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		
8/31	ホタテのちゃんちゃん焼き風			あじの塩焼き				肉じゃが				牛すき焼き			
	豚の梅ソースがけ			鶏と野菜のバター醤油炒め				チヂミ・ウインナー				あさり&キャベツのペペロンチーノ風炒め			
	お麴の磯辺揚げ			人参の真砂和え				高菜明太子スパゲティー				炊き合わせ(がんも・人参・ふき)			
	たまごサラダ			キャベツのごまマヨ和え				わかめと大根の酢の物				みずくわいのわさびマヨネーズ和え			
	炊き合わせ(人参・ふき・こんにゃく)							チンゲン菜とハムの炒め物				なすの玉子とじ			
	オクラとえのき茸のさっぱり和え											もずくときゅうりの酢の物			
												きんぴらこんにゃく			
9/1	牛と野菜のバーベキューソースがけ			鶏肉の西京焼き				ミックスフライ (エビ・白身磯辺・カレーコロッケ)				白身魚とエリンギの和風仕立て			
	白身魚ハンバーグのおろしぼん酢がけ			豚肉と昆布の炒め煮				蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め				鶏のトマトソースがけ			
	ちくわとキャベツの甘辛炒め			マカロニとかぼちゃのチーズ和え				大根と大根菜の煮物				キャベツとコーンの豆乳炒め			
	ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ			赤いんげん豆のマリネ				人参とオクラの塩麹和え				人参とさつま揚げの金平			
	ツナと白菜煮							玉ねぎのおかか炒め				カニカマポテトサラダ			
	茎わかめともやしの中華和え											大根の煮物			
												ブロッコリーのマリネ			
9/2	キタノメヌケの甘酢あんがけ			豚肉としめじの柚子胡椒炒め				焼豚・煮玉子				鶏のジンジャーソテー			
	切干大根のそぼろ炒め			白はんぺんフライ				エビしんじょう				たまごの中華炒め			
	チンゲン菜とあげの煮浸し			小松菜とウインナーの炒め物				春雨と野菜の炒め物				卵の花とひじきの和え物			
	れんこんのごま煮			切干大根のサラダ				じゃがいもの梅マヨサラダ				明太マカロニサラダ			
	里芋ときゅうりのマヨネーズ和え							卵の花				こんにゃくのどて煮風			
	金時豆											いんげんのしそおかか和え			
												きのこのナムル			
9/3	鶏のハニーマスタード			エビのマヨソース				サワラの味噌マヨ焼				天ぷら (エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)			
	大根のカニカマあんかけ			豆腐とソイミートのチリソース				鶏団子&キャベツのコンソメ煮				肉団子と冬瓜の煮物			
	もやしと人参の炒め物			ピーマンと蒸し鶏の和え物				ごぼうの胡麻酢漬				鮭とほうれん草のバター風味炒め			
	わかめとえのき茸の和え物			きゅうりとツナのサラダ				うずら豆				切干大根の洋風炒め			
	ごぼうとちくわのおかか煮							のり塩ポテト				れんこんとそぼろのカレー炒め			
	小松菜と玉ねぎのポン酢和え											春雨のわさびマヨネーズ和え			
												ズッキーニのツナ和え			
9/4	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)			オニオンソースのハンバーグ				甘辛ささみフライ				チャーシューと煮卵			
	麻婆豆腐			いかドーナツフライ				アサリ&チンゲン菜の炒め物				干しエビ&ピーマンの炒め物			
	ほうれん草のクリームスパゲティ			ほうれん草と油揚げのおひたし				炒り豆腐				ペペロンチーノ風			
	ポテトサラダ			カリフラワーと玉子のサラダ				ちくわのレモンマヨ和え				わかめの煮物			
	いんげんのツナ和え							ひじきの佃煮				カリフラワーのシーザー和え			
	ピーマンと人参のスタミナ炒め											ひじき煮			
												枝豆&玉ねぎのチーズサラダ			
週平均	エ 416 kcal 炭 31.8 g 脂 26.6 g			エ 360 kcal 炭 15.5 g 脂 21.9 g				エ 395 kcal 炭 39.9 g 脂 20.1 g				エ 481 kcal 炭 34.6 g 脂 31.5 g			
	エ 469 kcal 炭 28.7 g 脂 34.4 g			エ 461 kcal 炭 25.3 g 脂 27.8 g				エ 405 kcal 炭 38.0 g 脂 23.1 g				エ 518 kcal 炭 33.2 g 脂 34.2 g			
	エ 458 kcal 炭 46.3 g 脂 20.4 g			エ 422 kcal 炭 27.2 g 脂 27.7 g				エ 308 kcal 炭 28.5 g 脂 16.5 g				エ 478 kcal 炭 28.7 g 脂 29.4 g			
	エ 410 kcal 炭 27.4 g 脂 23.8 g			エ 408 kcal 炭 29.6 g 脂 26.2 g				エ 433 kcal 炭 40.8 g 脂 20.9 g				エ 496 kcal 炭 53.8 g 脂 22.7 g			
	エ 483 kcal 炭 28.3 g 脂 34.8 g			エ 430 kcal 炭 28.6 g 脂 28.1 g				エ 394 kcal 炭 33.9 g 脂 22.3 g				エ 488 kcal 炭 34.7 g 脂 31.2 g			
	エ 447 kcal 炭 2.5 g			エ 416 kcal 炭 2.5 g				エ 387 kcal 炭 3.3 g				エ 492 kcal 炭 3.4 g			

ちょっとひとこと			
【お弁当】サワラの煮付けは、醤油ベースの甘辛い味付けです。【おかず小】紫玉ねぎとわかめの甘酢漬は、新メニューです。生野菜の紫玉ねぎの香りと食感をお楽しみ下さい。【ランチ】キーマカレーは、おすすめメニューです。【おかず】ホタテのちゃんちゃん焼き風は、味噌とバターの風味がよいメニューです。【あじわい】チヂミ・ウインナーのチヂミは、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。			
【やわらか】タラの和風あんかけは、グリルしたタラにえのき入りのあんをかけて、ほうれん草のお浸しと合わせました。【ランチ】焼鳥は、醤油ベースの味付けです。【食べごたえ】鶏肉を西京白味噌をベースにした調味料に漬け込み、焼き上げました。白味噌の上品な甘みと香りが楽しめます。【あじわい】ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ)は、人気メニューです。別添のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。			
【お弁当】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がりください。【おかず小】シイラのカレーパン粉焼は、新メニューです。カレーパン粉の香ばしい香りで食欲が引き立てられます。【カロリーサポート】鶏の照り焼きは、甘辛い味付けがご飯に良く合います。【ランチ】鶏つくねとキャベツのトマトソースは、ウスターソースでコクを出しています。【おかず】キタノメヌケ(メバル)の甘酢あんがけは、甘酢がよく合う一品です。			
【おかず小】塩マーボー豆腐は、新メニューです。生姜をたっぷりを使用した、白い見た目のマーボー豆腐でご飯が進む一品です。【やわらか】サンマの竜田揚げは、季節限定メニューです。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。【ランチ】牛とニラもやし炒めは、ごはんのすすむ味付けです。【あじわい】鶏団子&キャベツのコンソメ煮は、新メニューです。レンジで温めるとジュレが溶けてスープ仕立てになります。			
【お弁当】キタノメヌケ(メバル)の味噌だれがけは、味噌の風味がごはんによく合います。【おかず小】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。【ランチ】白身魚の中華野菜あんかけは、白身魚の天ぷらに野菜あんをかけています。【おかず】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。【いんどり】チャーシューと煮卵は、ごはんのすすむ味付けです。			

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
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・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。