



36

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
9/7月	牛皿風	「お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 献立は、お弁当コースと同一です。 「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。		鶏のマスタードマヨソースがけ		煮サバ
	エビのニラ玉炒め			炊き合わせ【がんも・わかめ】		豆腐の梅あんかけ
	コーンポテトサラダ			チンゲン菜の和え物		ちくわのマヨ和え(青さ)
	小松菜と人参の煮浸し			ちくわのきんぴら		かぼちゃの和え物
9/8火	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
	エネルギー 490 kcal		エネルギー 403 kcal	たんぱく質 18.4 g	エネルギー 222 kcal	たんぱく質 13.4 g
	炭水化物 62.8 g		脂質 26.2 g	脂質 2.0 g	炭水化物 20.3 g	脂質 11.0 g
9/9水	白身フライのサルサソースがけ			タラの照り焼		ナスと豚肉のカレー
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め			ほうれん草の玉子炒め		お麴の玉子とじ
	れんこんとわかめのシーザー和え			ミートボール		わかめと大根の酢の物
	冬瓜の煮物			卵の花		さつまいものマッシュポテト風
9/10木	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・乳成分・カニ
	エネルギー 543 kcal		エネルギー 169 kcal	たんぱく質 14.1 g	エネルギー 238 kcal	たんぱく質 7.1 g
	炭水化物 88.5 g		脂質 5.7 g	脂質 1.9 g	炭水化物 19.2 g	脂質 14.7 g
9/11金	鶏のジンジャーソテー			豚しゃぶ		サワラの味噌マヨ焼
	豆腐とカニカマの玉子とじ			白菜とあげの煮物		大根とあげの煮物
	キャベツの甘酢漬け			うぐいす豆		うずら豆
	チンジャオこんにやく			玉ねぎとひじきの炒め物		白菜とツナの煮物
9/11金	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
	エネルギー 499 kcal		エネルギー 255 kcal	たんぱく質 11.3 g	エネルギー 280 kcal	たんぱく質 15.6 g
	炭水化物 64.7 g		脂質 17.1 g	脂質 1.3 g	炭水化物 20.4 g	脂質 1.6 g
9/11金	アジの塩麹焼き			ミックスフライ(エビ・白身・牛肉コロッケ)		豆腐ハンバーグ(おろしソース)
	ポークビーンズ			切干大根の三色酢の物		紅生姜香る野菜の玉子とじ
	サツマイモのレモン風味			玉ねぎの塩麹和え		玉ねぎと紫キャベツの酢の物
	たらこスパゲティ			ほうれん草のお浸し		蓮根とひじきの煮物
9/11金	おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯)					
	アレルギー 小麦、卵、乳成分			アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ・カニ		アレルギー 小麦・卵
	エネルギー 457 kcal		エネルギー 388 kcal	たんぱく質 10.0 g	エネルギー 212 kcal	たんぱく質 10.2 g
	炭水化物 66.8 g		脂質 25.2 g	脂質 1.8 g	炭水化物 26.9 g	脂質 2.8 g
9/11金	ヒレカツ			ハンバーグ(オニオンソース)		アジの梅しそフライ
	干しエビと白菜の炒め物			お麴の玉子とじ		ナポリタン
	カリフラワーのシーザー和え			酢れんこん		チンゲン菜の生姜浸し
	炊き合わせ(人参・こんにやく)			大豆のトマト煮		玉ねぎの塩炒め
9/11金	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・乳成分
	エネルギー 481 kcal		エネルギー 296 kcal	たんぱく質 14.2 g	エネルギー 323 kcal	たんぱく質 11.5 g
	炭水化物 79.9 g		脂質 14.4 g	脂質 2.5 g	炭水化物 24.5 g	脂質 1.9 g
週平均				エネルギー 302 kcal	たんぱく質 1.9 g	エネルギー 255 kcal
				炭水化物	脂質	炭水化物

「お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。
献立は、お弁当コースと同一です。
「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。

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

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 9/11 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。

麻婆豆腐	赤魚のムニエル
いんげんとうもろこしの胡麻ごし/もやしと蒸し鶏の梅おろしあん/卵と小松菜の中華炒め	オムレツ/トマト/パスタ/かぶのコンソメ煮
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 エネルギー 278 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 2.5 g	栄養値 エネルギー 277 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 2.3 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。

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぼん酢和え	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え
アレルギー 小麦・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 2.6 g	栄養値 エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 2.4 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。

自家製タルタルソースで食べる鶏唐揚げ	贅沢シーフードカレー
人参しりしり/冬瓜のかにあんかけ	小松菜と油揚げの白和え/豆もやしと人参のナムル
アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに	アレルギー 小麦・乳成分・えび
栄養値 エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 1.4 g	栄養値 エネルギー 165 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.8 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

牛肉のピリ辛ブルコギ	鰯(カレイ)のムニエルトマトソースがけ
ゴーヤと玉子と木耳の炒め/やさしい味の高級豆腐	ツナマカロニ/ブロッコリーと卵そぼろ炒め
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エネルギー 324 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 2.8 g	栄養値 エネルギー 301 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 1.7 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。

豚ヒレかつの玉子とじ風	たらの磯天和風あん
冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト	白菜の煮びたし/ほうれん草のおひたし/さつまいもと昆布の煮物
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 エネルギー 251 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 1.8 g	栄養値 エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 1.3 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														
9/7 月		豚しゃぶ（ごまだれ）				ロースカツ（ソース付）				八宝菜				白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼き													
		いわしのつみれのトマトソースがけ				ポテトとあさりのカルボナーラ風				合鴨スモーク				ヒレカツのトマトソースがけ													
		野菜のバーベキューソース炒め				ほうれん草ベーコン炒め				手作りポテトサラダ				洋風おから													
		春雨のわさびマヨネーズ和え				くわいと海藻のサラダ				大根の赤しそふりかけ和え				里芋のキムチたれ和え													
	れんこんとちくわのバター風味炒め								お麴と小松菜のあっさり煮				ツナとごぼうのきんぴら														
	さつまいもサラダ												パンプキンサラダ														
													玉ねぎとベーコンの炒め物														
													きゅうりと大根のしそ和え														
	アレルギー 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・エビ				アレルギー 小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	489 kcal	たん	14.0 g	脂	34.7 g		Ⓔ	412 kcal	たん	15.8 g	脂	22.7 g		Ⓔ	346 kcal	たん	12.8 g	脂	20.6 g		Ⓔ	509 kcal	たん	20.7 g	脂	36.5 g
	炭	32.5 g	塩	3.2 g				炭	35.9 g	塩	2.0 g				炭	28.3 g	塩	2.9 g				炭	26.6 g	塩	3.2 g		
9/8 火		白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼き				海鮮うま煮豆腐				油淋鶏（ユーリンチー）				牛と玉ねぎの甘辛炒め													
		蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め				春巻き				アサリとほうれん草の玉子とじ				オムレツの明太マヨネーズがけ													
		もやしと小松菜のキムチ風味炒め				いんげんと玉子の炒め物				大根のゆずあんかけ				キャベツと塩昆布の炒め物													
		ポテト明太バター風味和え				玉葱入りコールスローサラダ				黒豆				さつまいもサラダ													
	炊き合わせ（人参・椎茸）								もやしと人参の煮浸し				じゃこおろし														
	オクラとカニカマの酢の物												椎茸といんげんの煮物														
													人参のハニーマスタードサラダ														
													小松菜と人参の煮浸し														
	アレルギー えび・かに・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・カニ				アレルギー 小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	428 kcal	たん	15.8 g	脂	29.4 g		Ⓔ	350 kcal	たん	12.4 g	脂	23.0 g		Ⓔ	401 kcal	たん	22.3 g	脂	19.5 g		Ⓔ	502 kcal	たん	10.5 g	脂	37.9 g
	炭	22.2 g	塩	2.7 g				炭	22.9 g	塩	2.7 g				炭	32.7 g	塩	3.6 g				炭	29.3 g	塩	3.8 g		
9/9 水		牛とさつまいもあげ				鶏肉のマヨパン粉焼き				カレーの煮つけ				八宝菜（エビ）													
		大根の鮭玉子あんかけ				お魚厚揚げの煮物				ジャーマンポテト				お好み焼き													
		ひじき煮				もやしとにらの炒め物				切干大根の中華炒め				炊き合わせ（高野豆腐・人参）													
		ちくわと白菜のごま酢和え				きゅうりとわかめの酢の物				ちくわの明太和え				切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え													
	きゅうりとキャベツの酢の物								わかめと椎茸の佃煮				ナスのそぼろあん														
	黒豆												大豆のトマトソース炒め														
													カリフラワーの和風マリネ														
													オクラとえのき茸のさっぱり和え														
	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				アレルギー えび・小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	417 kcal	たん	8.5 g	脂	19.7 g		Ⓔ	431 kcal	たん	26.7 g	脂	24.1 g		Ⓔ	297 kcal	たん	18.9 g	脂	10.5 g		Ⓔ	506 kcal	たん	13.8 g	脂	36.2 g
	炭	44.2 g	塩	2.1 g				炭	26.8 g	塩	3.6 g				炭	33.2 g	塩	3.8 g				炭	29.2 g	塩	3.6 g		
9/10 木		エビのマヨネーズソース添え				豚肉の柳川風				豚肉と大根のみそ煮				酢鶏													
		照り焼き鶏つくね				本まぐろメンチカツ				サーモンマヨフライ				白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ													
		春雨の炒め物				なすのごまだれ				白菜とあげの煮物				ごぼうとちくわのおかか煮													
		ナスのおろしポン酢がけ				じゃが芋とザーサイのサラダ				さつまいもの胡麻みそ和え				蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え													
	もやしと木耳の中華和え								ほうれん草のお浸し				さつまいものいとこ煮風														
	カニカマポテトサラダ												椎茸の旨煮														
													小松菜と玉ねぎのポン酢和え														
													しゅうまい														
	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・かに・小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	418 kcal	たん	13.1 g	脂	27.6 g		Ⓔ	392 kcal	たん	14.3 g	脂	24.4 g		Ⓔ	420 kcal	たん	14.8 g	脂	22.5 g		Ⓔ	531 kcal	たん	17.0 g	脂	29.5 g
	炭	29.5 g	塩	2.9 g				炭	28.7 g	塩	2.3 g				炭	38.4 g	塩	2.7 g				炭	49.1 g	塩	2.5 g		
9/11 金		鶏のトマトソースがけ				さわらのユーリンソース				揚げサンマの蒲焼風				キタノメヌケの煮付け													
		オムレツのアサリあんかけ				豚肉と根菜のしぐれ煮				蒸し鶏のレモンドレッシング和え				豆腐とチキン揚げ													
		きんぴらごぼう				小松菜とかにかまの煮物				お麴の玉子とじ				まぜそば風													
		キャベツとかまぼこのポン酢和え				卵の花サラダ				枝豆とコーンのツナマヨサラダ				枝豆コーンのツナマヨネーズサラダ													
	さつまいものレモン風味								こんにやくと大根菜の胡麻和え				こんにやくと野菜の煮物														
	いんげんのしそおかか和え												ほうれん草と人参の煮浸し														
													れんこんのごま煮														
													わかめと玉葱の和え物														
	アレルギー 小麦・卵・乳成分				アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに				アレルギー 小麦・卵・乳成分				アレルギー 小麦・卵・乳成分														
	Ⓔ	428 kcal	たん	18.8 g	脂	24.7 g		Ⓔ	494 kcal	たん	24.1 g	脂	31.5 g		Ⓔ	410 kcal	たん	15.5 g	脂	26.3 g		Ⓔ	487 kcal	たん	22.9 g	脂	23.9 g
	炭	29.3 g	塩	2.2 g				炭	28.6 g	塩	2.7 g				炭	28.7 g	塩	3.1 g				炭	36.1 g	塩	2.2 g		
週平均	Ⓔ	436 kcal	塩	2.6 g				Ⓔ	416 kcal	塩	2.7 g				Ⓔ	375 kcal	塩	3.2 g				Ⓔ	507 kcal	塩	3.1 g		

ちょっとひとこと	
【お弁当】牛皿風は、醤油ベースの甘辛い味付けです。【おかず小】鶏のマスタードマヨソースがけは、酸味のあるマスタードをアクセントにしたマヨソースと揚げ鶏の相性が抜群の一品です。【カロリーサポート】バジルの風味があじのおいさを引き立てます。【ランチ】鶏天は、おすすめメニューです。【おかず】豚しゃぶ（ごまだれ）は、さっぱりといただけるメニューです。【いろどり】ヒレカツのトマトソースがけは、人気メニューです。	
【お弁当】白身魚フライのサルサソースがけは、新メニューです。【おかず小】タラの照り焼は、定番の甘辛い味付けのたれでご飯が進みます。【ランチ】豚の梅風味炒めは、さっぱりといただけるメニューです。【おかず】白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼きは、味噌に漬け込み焼き上げました。【食べごたえ】野菜、厚揚げの中華風うま煮に、海鮮をトッピングしました。【あじわい】アサリとほうれん草の玉子とじは、アサリの風味をいかした薄味仕立てです。	
【お弁当】鶏のジンジャーソテーは、おろししょうがをトッピングしています。【おかず小】豚しゃぶは別添付けの胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【やわらか】サワラの味噌マヨ焼きは味噌のコクとマヨネーズの濃厚な味わいがやみつきになります。【カロリーサポート】旨味たっぷりのさんまに梅肉と大葉が相性抜群です。【ランチ】オムレツのミートソースはオムレツとソースが良く合います。【いろどり】八宝菜（エビ）は具沢山のメニューです。	
【やわらか】玉ねぎと紫キャベツの酢の物は、新メニューです。隠し味に塩麹を入れており、酸味控えめの上品な味付けにしました。【ランチ】白身魚（メルルーサ）の照り焼きは、醤油ベースで仕立てています。【食べごたえ】豚肉、玉葱、ごぼう、ちくわ等を鰹だしをきかせた煮汁で煮て、柔らかい卵をかけた柳川風です。【あじわい】サーモンマヨフライは、あじわい限定メニューです。フライの中にマヨネーズが入っており、まろやかな味わいです。	
【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】サクサクとしたくわいの食感が楽しめる鶏つくねに、相性の良い和風あんをかけました。【ランチ】みそかつは、名古屋名物をイメージして作りました。【おかず】鶏のトマトソースがけは、ウスターソースでコクを出しています。【あじわい】揚げサンマの蒲焼風は、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。