



37

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
9/14月	天ぷら (エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)	「お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 「おかずの量も同じです。」 「お弁当コースのごはんの量は150g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。		サケの塩焼		タコライス風
	煮野菜のそぼろあんかけ			白菜とあげの玉子とじ		大根のゆずあんかけ
	もやしとわかめの酢の物			わかめと人参のさっぱり和え		さつまいもの胡麻みそ和え
	洋風おから			こんにゃくとちくわの炒め物		玉ねぎとひじきの炒め物
	ご飯					
9/15火	アレルギー 小麦		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 小麦・えび
	Ⓔ 446 kcal た 11.0 g 脂 8.0 g		Ⓔ 164 kcal た 11.3 g 脂 7.9 g		Ⓔ 247 kcal た 10.6 g 脂 12.9 g	Ⓔ 310 kcal た 10.5 g 脂 19.3 g
	炭 80.7 g 塩 2.1 g		炭 11.8 g 塩 1.1 g		炭 22.0 g 塩 2.1 g	炭 23.4 g 塩 1.5 g
9/16水	とんかつ			豚肉のおろしポン酢がけ		白身魚 (ホキ) の照り焼
	アサリとチンゲン菜の炒め物			手作りポテトサラダ		マカロニサラダ
	ズッキーニとハムの中華和え			昆布豆		大根なます
	切干大根とひじきの煮物			チンゲン菜と切干大根の煮物		白菜とえのきの煮物
	ご飯					
9/17木	アレルギー 小麦、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	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび
	Ⓔ 443 kcal た 15.4 g 脂 9.1 g		Ⓔ 248 kcal た 12.5 g 脂 14.5 g		Ⓔ 232 kcal た 13.1 g 脂 11.8 g	Ⓔ 242 kcal た 9.7 g 脂 15.1 g
	炭 73.4 g 塩 2.1 g		炭 15.9 g 塩 2.2 g		炭 18.0 g 塩 1.6 g	炭 16.6 g 塩 1.8 g
9/18金	白身魚 (メルルーサ) のみりん風味焼き			ちゃんぽん(アサリ)		牛井風煮物
	ソーセージ(トマトソース)			ナスの揚げ浸し		小松菜とあげの玉子とじ
	人参マーレード和え			大根の赤しそふりかけ和え		ポテトサラダ
	キャベツのカレー炒め			のり塩ポテト		ちくわの味噌きんぴら
	おにぎり(赤飯)					
9/17木	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・エビ	アレルギー 卵・小麦
	Ⓔ 470 kcal た 18.5 g 脂 11.9 g		Ⓔ 148 kcal た 4.0 g 脂 6.7 g		Ⓔ 206 kcal た 10.7 g 脂 9.7 g	Ⓔ 235 kcal た 8.5 g 脂 12.7 g
	炭 69.7 g 塩 2.5 g		炭 18.0 g 塩 1.9 g		炭 18.2 g 塩 2.0 g	炭 21.0 g 塩 1.7 g
9/18金	鶏のオイスターマヨネーズ			玉子焼 (甘辛そぼろあん)		天ぷら (エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ)
	コーン入りさつまあげの煮物			大根とあげの塩麹煮		春雨と高菜の炒め物
	春雨の酢の物			きゅうりとちくわの胡麻酢和え		昆布豆
	大根の照り焼き風煮			人参の明太炒め		切干大根とツナのトマト炒め
	ご飯					
9/18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・乳成分・エビ・カニ	アレルギー 卵・小麦
	Ⓔ 512 kcal た 20.1 g 脂 18.0 g		Ⓔ 277 kcal た 16.5 g 脂 16.6 g		Ⓔ 266 kcal た 13.2 g 脂 13.1 g	Ⓔ 321 kcal た 13.6 g 脂 19.6 g
	炭 65.7 g 塩 1.2 g		炭 13.2 g 塩 2.6 g		炭 23.3 g 塩 1.8 g	炭 22.3 g 塩 2.1 g
9/18金	カレイのレモンソースがけ			揚げサンマの蒲焼風		豚肉と大根の塩麹煮
	蒸し鶏とピーマンのしそナムル			ほうれん草のトマトクリームパスタ		炒り豆腐
	白菜のわさびチーズマヨネーズ			さつまいものさっぱりサラダ		オクラといんげんの胡麻和え
	ミートスパゲティ			玉ねぎの塩炒め		じゃがいもとわかめの煮物
	ご飯					
9/18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
	Ⓔ 493 kcal た 20.8 g 脂 10.1 g		Ⓔ 264 kcal た 7.5 g 脂 13.3 g		Ⓔ 206 kcal た 10.5 g 脂 12.5 g	Ⓔ 267 kcal た 9.2 g 脂 17.9 g
	炭 77.0 g 塩 1.9 g		炭 29.3 g 塩 1.9 g		炭 11.9 g 塩 1.4 g	炭 17.1 g 塩 1.6 g
週平均			Ⓔ 473 kcal 塩 2.0 g	Ⓔ 220 kcal 塩 1.9 g	Ⓔ 231 kcal 塩 1.8 g	Ⓔ 275 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 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、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 9/18 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。

和風だしのポークカレー 鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き

さつまいものレモン煮/鶏肉の山椒焼き/ほうれん草の磯香和え 豚肉の玉ねぎのおろしだれ/キャベツとかまぼこの和え物/凍豆腐の甘辛煮

アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 276 kcal た 19.7 g 脂 1.9 g	栄養値 Ⓔ 271 kcal た 19.9 g 脂 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。

カレイの山菜あん・豚焼肉 あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬

がんもどきと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め

アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 364 kcal た 19.7 g 脂 2.6 g	栄養値 Ⓔ 420 kcal た 22.3 g 脂 2.0 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。

豆鼓香る回鍋肉 鱈(サハ)と里芋の胡麻味噌あん

たまごとそら豆のマヨソース仕立て/肉だんごの黒酢あん スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル

アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分
栄養値 Ⓔ 181 kcal た 10.3 g 脂 1.8 g	栄養値 Ⓔ 149 kcal た 9.9 g 脂 1.5 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

とろーりたまごのガバオ風 鱈(タラ)の香草焼きバジルソース

パパイヤとツナのマリネ/海老とブロッコリーのガーリックオイル ホワイトシチュー/小松菜とコーンバター風味

アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 322 kcal た 23.4 g 脂 2.8 g	栄養値 Ⓔ 300 kcal た 22.3 g 脂 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。

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 脂 1.6 g	栄養値 Ⓔ 243 kcal た 15.3 g 脂 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] [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		
9/14 月	サワラの塩麴焼き			天ぷら（エビ、なす、かき揚げ）			牛すき焼き煮			豚の和風玉葱ソースがけ					
	まぜそば風			豚のチリコンカン風炒め物			笹かま・ウインナー			厚あげのエビあんかけ					
	ポークビーンズ			ブロッコリーとかにかまのスープ煮			切干大根の三色酢の物			もやしとあげのオイスターソース炒め					
	わかめの柑橘風味			春雨サラダ（しそ風味）			昆布豆			がんもとこんにゃくの煮物					
	きんぴらごぼうのマヨネーズ和え						じゃがいもといんげんの煮物			しゅうまいのチリソースがけ					
	オクラのおろし和え									白菜人参サラダ					
アレルギー	小麦・卵・乳成分			アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに			アレルギー	小麦・卵・乳成分・カニ			アレルギー	えび、かに、小麦・卵・乳成分		
Ⓔ	429 kcal	たん 19.2 g	脂 31.6 g	Ⓔ	362 kcal	たん 12.6 g	脂 24.1 g	Ⓔ	341 kcal	たん 18.4 g	脂 13.1 g	Ⓔ	477 kcal	たん 14.8 g	脂 34.6 g
炭	19.4 g	塩 2.5 g		炭	23.8 g	塩 1.7 g		炭	35.8 g	塩 4.3 g		炭	26.4 g	塩 3.0 g	
9/15 火	ヒレカツ			肉じゃが			サーモンメンチ（ソース）			サワラの南部焼き					
	もやしと玉子のカニカマあんかけ			ほたてクリーミーコロッケ			蒸し鶏とごぼうのサラダ			コロッケ					
	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め			しろ菜の煮びたし			豆腐の梅あんかけ			いんげんの卵の花和え					
	ほうれん草のごま和え			魚肉ソーセージのサラダ			べつたら漬			キャベツの梅マヨネーズ和え					
	がんもといんげんの煮物						玉ねぎとひじきの炒め物			ナスのおろしポン酢がけ					
	雷こんにゃく									マカロニのトマトソース和え					
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			アレルギー	えび、かに、小麦・卵・乳成分		
Ⓔ	473 kcal	たん 15.0 g	脂 30.2 g	Ⓔ	427 kcal	たん 14.0 g	脂 26.3 g	Ⓔ	348 kcal	たん 12.2 g	脂 20.6 g	Ⓔ	490 kcal	たん 17.2 g	脂 35.4 g
炭	36.8 g	塩 3.5 g		炭	33.6 g	塩 1.7 g		炭	29.7 g	塩 2.9 g		炭	28.1 g	塩 2.6 g	
9/16 水	ちゃんぽん風炒め（アサリ）			あじの山椒焼き			ナスと豚肉のカレー			牛ときのこのバター風味ポン酢炒め					
	蒸し鶏とピーマンのしそナムル			鶏とごぼうの炒め物			冷やし茶わん蒸し風			トマトソースオムレツ					
	卵の花とひじきの和え物			もやしとチンゲン菜の玉子炒め			大根とあげの煮物			チャプチェ					
	切干大根の洋風炒め			かぼちゃとレーズンのサラダ			じゃがいものゆず風味の酢の物			大根とツナの炒め物					
	枝豆ポテトサラダ						こんにゃくとちくわの炒め物			明太たまごサラダ					
	春雨の酢の物									チンジャオこんにゃく					
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・エビ			アレルギー	小麦・卵・乳成分・落花生		
Ⓔ	428 kcal	たん 13.4 g	脂 29.8 g	Ⓔ	389 kcal	たん 24.7 g	脂 19.9 g	Ⓔ	294 kcal	たん 13.1 g	脂 17.1 g	Ⓔ	467 kcal	たん 13.1 g	脂 37.1 g
炭	25.9 g	塩 3.9 g		炭	27.8 g	塩 2.5 g		炭	22.2 g	塩 2.8 g		炭	23.0 g	塩 3.2 g	
9/17 木	ハンバーグデミソース			チキン南蛮（タルタルソース付）			タラの和風あんかけ			エビのマヨネーズソース添え					
	エビのニラ玉炒め			姫高野の煮物			ミートボール			アサリのおんかけ焼きそば					
	糸こんにゃくのおかか炒め			白菜と昆布の煮物			コールスロー			もやしとツナの中華煮					
	キャベツの梅マヨネーズ和え			大学芋			玉ねぎの塩麴和え			れんこんと小松菜のしそふりかけ和え					
	冬瓜のそぼろあんかけ						お麴と白菜の煮物			大学芋					
	カリフラワーのレモン風味									オクラとカニカマの梅おかか和え					
アレルギー	えび、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	えび、かに、小麦・卵・乳成分		
Ⓔ	408 kcal	たん 13.7 g	脂 29.2 g	Ⓔ	510 kcal	たん 22.5 g	脂 30.2 g	Ⓔ	336 kcal	たん 17.4 g	脂 16.9 g	Ⓔ	466 kcal	たん 11.1 g	脂 27.3 g
炭	23.2 g	塩 3.7 g		炭	37.1 g	塩 2.8 g		炭	27.6 g	塩 3.8 g		炭	44.4 g	塩 3.4 g	
9/18 金	白身フライのサルサソースがけ			豚肉と野菜の柚子味噌炒め			鶏のソテーとレモン醤油パスタ			鶏のバーベキューソースがけ					
	蒸し鶏の油淋鶏風			さんまの梅肉大葉フライ			海鮮ぎょうざ・ミニ春巻			鮭フレークのみそ炒め					
	切干大根の煮物			ほうれん草となめこのおひたし			もやしチャンプルー			お麴の磯辺揚げ					
	きゅうりとハムの中華サラダ			玉葱とあさりのわさび醤油和え			ちくわのマヨ和え（青さ）			ナスの青じそ和え					
	マカロニのトマトソース和え						あげとミンチの彩り煮			いんげんの梅マヨネーズ和え					
	もやしとわかめの酢の物									大根のマーマレードサラダ					
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・落花生・エビ			アレルギー	小麦・卵・乳成分		
Ⓔ	416 kcal	たん 16.7 g	脂 13.4 g	Ⓔ	405 kcal	たん 17.6 g	脂 25.4 g	Ⓔ	526 kcal	たん 24.8 g	脂 33.1 g	Ⓔ	480 kcal	たん 18.4 g	脂 34.5 g
炭	53.1 g	塩 3.0 g		炭	26.1 g	塩 2.5 g		炭	29.9 g	塩 3.6 g		炭	25.6 g	塩 2.3 g	
週平均	Ⓔ	431 kcal	塩 3.3 g	Ⓔ	419 kcal	塩 2.2 g		Ⓔ	369 kcal	塩 3.5 g		Ⓔ	476 kcal	塩 2.9 g	