



39

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
9/28月	ミックスフライ (ホタテ風味フライ・アジフライ)	※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。		サワラの味噌マヨ焼		①サラダ[140円][返却不要]
	照り焼き鶏つくね			野菜のコンソメ煮		②ランチ[430円][返却不要]
	オクラのおろし和え			蓮根のゆかり和え		①ミックスサラダ(マカロニ)
	椎茸の旨煮			ひじき煮		アレルギー 小麦、卵、乳成分
	ご飯					②ランチ:アジのみそ風味焼き/大豆ひじきわさびマヨネーズ和え/ちくわの磯辺和え
9/29火	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	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	エ 558 kcal た 19.3 g 脂 17.7 g		エ 251 kcal た 13.1 g 脂 14.7 g	エ 292 kcal た 15.6 g 脂 17.2 g	エ 334 kcal た 11.3 g 脂 17.7 g	エ 231 kcal 塩 2.2 g
	炭 77.6 g 塩 2.4 g		炭 17.3 g 塩 1.4 g	炭 17.8 g 塩 2.1 g	炭 32.4 g 塩 2.0 g	た 12.7 g
	豚と野菜のバーベキューソース炒め		豚の生姜焼	ちゃんぼん (エビ)	ホキの香草焼き	①ミックスサラダ(ハム)
	かに風味シューマイ		もやしチャンプルー	炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】	水餃子	アレルギー 小麦、卵、乳成分
9/30水	なます		さつまいもの胡麻みそ和え	かぼちゃの白和え	ピーマンと蒸し鶏の和え物	②ランチ:エビフライ タルタルソース添え/わかめと春雨のおろし和え/カレー風味おから
	ほうれん草のクリームスパゲティ		わかめと椎茸の佃煮	小松菜のお浸し	かぼちゃサラダ	アレルギー えび、小麦、卵、乳成分
	ご飯					エ 251 kcal 塩 2.3 g
	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、エビ	アレルギー 卵、乳成分、小麦	た 7.0 g
	エ 496 kcal た 13.3 g 脂 15.2 g		エ 247 kcal た 10.2 g 脂 14.8 g	エ 152 kcal た 9.0 g 脂 5.8 g	エ 231 kcal た 14.9 g 脂 12.0 g	炭 75.2 g 塩 2.1 g
10/1木	アジの照り焼き		シシャモの磯辺揚げ	肉じゃが	豚肉のぼん酢たれ	①ミックスサラダ(ツナ)
	厚あげの甘辛牛肉がけ		春雨の中華風酢の物	春雨とミンチのカレー炒め	白身魚の梅しそフライ	アレルギー 卵、乳成分
	和風ポテトサラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)	大根の赤しそふりかけ和え	ポテトと枝豆の明太マヨ和え	②ランチ:れんこん鶏つくね/枝豆のかつお節和え/こんにやくとピーマンのきんぴら
	小松菜のごま和え		こんにやくのみそ炒め	ひじき煮	人参サラダ	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	2色そぼろ					エ 220 kcal 塩 1.5 g
10/2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	アレルギー 卵、小麦	た 9.9 g
	エ 496 kcal た 21.5 g 脂 14.2 g		エ 244 kcal た 8.2 g 脂 10.9 g	エ 193 kcal た 7.1 g 脂 6.3 g	エ 313 kcal た 15.7 g 脂 21.3 g	①ミックスサラダ(ポテト)
	炭 66.7 g 塩 1.9 g		炭 27.5 g 塩 2.6 g	炭 27.1 g 塩 2.1 g	炭 14.6 g 塩 1.5 g	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	牛の柳川風		鶏の塩麹焼	サワラの照り焼	イカ天中華あんかけ	②ランチ:牛のオイスターソース炒め/キャベツと人参のツナサラダ/大根の卵とじ煮
	アサリのミネストローネ風		紅生姜香る野菜の玉子とじ	豆腐のかき玉あんかけ	魚肉ソーセージの炒め物	アレルギー 小麦、卵、乳成分
週平均	金時豆		うずら豆	ちくわのレモンマヨ和え	糸昆布の煮物	①ミックスサラダ(鶏)
	エリンギともやしのバター醤油風味炒め		煮干しエビのバジルポテト	チンゲン菜と切干大根の煮物	カリフラワーと玉子のサラダ	アレルギー 卵、乳成分
	ご飯					②ランチ:鶏とぶなしめじのみぞれがけ/茄子とオクラのボン酢ジュレがけ/中華風切干大根煮
	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 小麦、卵、カニ	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	エ 510 kcal た 12.9 g 脂 13.5 g		エ 257 kcal た 16.7 g 脂 14.7 g	エ 212 kcal た 13.6 g 脂 10.8 g	エ 258 kcal た 11.3 g 脂 15.5 g	エ 231 kcal 塩 2.0 g
炭 82.3 g 塩 2.6 g		炭 12.6 g 塩 1.9 g	炭 15.5 g 塩 1.8 g	炭 18.1 g 塩 2.0 g	炭 18.7 g 塩 1.8 g	た 8.7 g
週平均	白身魚の天ぷら おろしボン酢添え	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	カレーの煮つけ	チキンスナック (トマトケチャップ)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め	①ミックスサラダ(蒸し鶏)
	かぼちゃとナスの肉そぼろ		マカロニサラダ	野菜のコンソメ煮	東村山黒焼きそば	アレルギー 卵、乳成分
	カリフラワーの和風マリネ		大根の梅酢漬	大豆の甘煮	ブロッコリーとかにかまのスープ煮	②ランチ:鶏とぶなしめじのみぞれがけ/茄子とオクラのボン酢ジュレがけ/中華風切干大根煮
	人参とツナの金平		あげとミンチの彩り煮	ほうれん草とじゃがいものソテー	玉葱入りコールスローサラダ	アレルギー 小麦、卵、乳成分
	ご飯					エ 202 kcal 塩 0.9 g
週平均	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	た 11.1 g
	エ 530 kcal た 18.1 g 脂 11.2 g		エ 287 kcal た 17.5 g 脂 15.2 g	エ 284 kcal た 10.9 g 脂 14.4 g	エ 242 kcal た 9.8 g 脂 13.9 g	炭 87.3 g 塩 2.0 g
	炭 87.3 g 塩 2.0 g		炭 19.5 g 塩 2.1 g	炭 28.3 g 塩 1.7 g	炭 18.7 g 塩 1.8 g	エ 227 kcal 塩 1.8 g
	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]
	評価		評価	評価	評価	評価

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	エネルギー
たん	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 10/2 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。

揚げない酢豚	鰯(サワラ)の野菜あんかけ
海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子	鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃの含め煮/キャベツのおあそ炒め
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 279 kcal 19.8 g 2.5 g	栄養値 エ た 塩 271 kcal 20.2 g 1.4 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。

銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース	赤魚の天ぷら(ボン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチェ	ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め
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 た 塩 286 kcal 16.4 g 2.3 g	栄養値 エ た 塩 315 kcal 17.1 g 1.8 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。

豚肉ときくらげの卵炒め風	魚介の旨味たっぷりアクアパッツァ
蒸し鶏とキャベツのネギソース/筍とニラのナムル	彩り野菜のバルサミコソース/ポテトとブロッコリーのアンチョビソテー
アレルギー 小麦、乳成分、卵	アレルギー
栄養値 エ た 塩 140 kcal 8.5 g 1.9 g	栄養値 エ た 塩 121 kcal 12.0 g 1.1 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

すき焼き風	鰯(カレイ)と野菜の黒酢あん
小松菜とささみの和風和え/れんこんのさっぱり梅	ほうれん草とお揚げのわさび風味/キャベツとツナの鶏そぼろ豆板醬タレ
アレルギー 小麦、乳成分、卵	アレルギー 小麦、乳成分
栄養値 エ た 塩 294 kcal 20.6 g 2.6 g	栄養値 エ た 塩 287 kcal 18.5 g 2.3 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	
9/28	月	カレイの甘酢あんかけ		4 種野菜のビビンバ風		チキン南蛮		鶏むね唐揚げ							
		鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物		肉巻の甘酢あんかけ		海鮮焼売・ウインナー		アサリと野菜の甘酢炒め							
		小松菜の卵の花和え		ポテトと枝豆の明太マヨ和え		小松菜とあげの煮物		コーン入りさつまあげの煮物							
		ひじきのマヨネーズ和え		大根と海藻の香味サラダ		人参のさっぱり和え		がんもといんげんの煮物							
		しそポテトサラダ						ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め							
		大根の甘酢漬						れんこんとわかめのシーザー和え							
								切干大根のごま和え							
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・カニ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 426 kcal		たん 16.7 g		Ⓔ 377 kcal		たん 14.9 g		Ⓔ 619 kcal		たん 23.0 g		Ⓔ 474 kcal		たん 18.2 g	
炭 40.3 g		塩 3.2 g		炭 24.9 g		塩 2.6 g		炭 44.3 g		塩 3.5 g		炭 40.1 g		塩 4.2 g	
9/29	火	鶏のレモンソースがけ		鶏肉のマーマレード焼き		サワラの塩麹焼		ちゃんぽん風炒め							
		豆腐とオクラの梅おかかサラダ		高野豆腐の豆乳クリーム煮		キャベツとミンチの中華味噌炒め		梅風味ささみフライ							
		焼きそば		ほうれん草と蒲鉾のおひたし		紅生姜香る野菜の玉子とじ		和風スパゲティ							
		ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ		れんこんサラダ		じゃがいものゆずマヨサラダ		きんぴらごぼうのマヨネーズ和え							
		ちくわとこんにゃくのきんぴら						厚あげの煮物							
		茎わかめの煮物						里芋のそぼろあんかけ							
								糸こんにゃくのすき焼き風煮							
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		アレルギー		えび、かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 428 kcal		たん 20.3 g		Ⓔ 428 kcal		たん 26.5 g		Ⓔ 323 kcal		たん 20.8 g		Ⓔ 560 kcal		たん 14.4 g	
炭 23.8 g		塩 2.5 g		炭 27.0 g		塩 2.8 g		炭 21.7 g		塩 2.8 g		炭 37.5 g		塩 4.0 g	
9/30	水	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ）		さばフライ（ソース付）		ポークチャップ		豚塩焼肉							
		かぼちゃとナスの肉そぼろ		豚肉と玉葱の塩炒め		エビとブロッコリーのサラダ		はもしんじょう							
		キャベツとれんこんの塩だれ炒め		糸昆布の煮物		大根とツナの煮物		肉味噌ナムル							
		春雨の梅和え		人参サラダ		ひじきの白和え		ナスの酢味噌がけ							
		ピーマンとかまぼこの炒め物						蒸し鶏の柚子胡椒和え							
		カリフラワーのシーザー和え						白菜のわさびチーズマヨネーズ							
								サツマイモのレモン風味							
アレルギー		えび、かに、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	
Ⓔ 416 kcal		たん 12.4 g		Ⓔ 482 kcal		たん 18.4 g		Ⓔ 393 kcal		たん 19.2 g		Ⓔ 464 kcal		たん 15.6 g	
炭 25.2 g		塩 3.9 g		炭 29.2 g		塩 2.3 g		炭 18.6 g		塩 2.7 g		炭 32.4 g		塩 4.1 g	
10/1	木	カツカレー		豚肉となすのトマ味噌炒め		エビマヨ		カレイのチリソースがけ							
		干しエビと白菜の炒め物		じゃがバター風コロッケ		鶏団子の甘酢あんかけ		ソーセージ(トマトソース)							
		さつまあげと人参の炒め煮		かぼちゃの煮物		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		玉子ともやしのツナ炒め							
		しゅうまいチリソースがけ		カリフラワーと玉子のサラダ		蓮根のゆかり和え		コーンポテトサラダ							
		もやしとほうれん草のナムル				白菜とえのきの煮物		ピーマンと玉葱の酢の物							
		枝豆コーンのツナマヨサラダ						炊き合わせ(こんにゃく・椎茸)							
								里芋ときゅうりのマヨネーズ和え							
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・エビ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 433 kcal		たん 13.9 g		Ⓔ 436 kcal		たん 12.1 g		Ⓔ 472 kcal		たん 16.7 g		Ⓔ 524 kcal		たん 20.3 g	
炭 27.8 g		塩 3.5 g		炭 40.1 g		塩 2.1 g		炭 37.2 g		塩 4.0 g		炭 42.5 g		塩 3.0 g	
10/2	金	アジの照り焼き		かれいのピリ辛ごまソース		ハンバーグ(オニオンソース)		牛とキャベツのおろしがけ							
		肉団子のデミソースがけ		鶏と大根の中華うま煮		アサリともやしのみそ煮		カニ玉風オムレツ							
		ピーマンとキャベツの梅味噌炒め		しんじょうの煮物		チンゲン菜の中華風玉子とじ		ひじきとベーコンの炒め物							
		わかめと玉ねぎの和え物		紅あずまのサラダ		大根の梅酢漬		マカロニサラダ							
		明太マカロニサラダ				ひじきとちくわの炒め煮		もやしと木耳の中華和え							
		人参マーマレード和え						さつまいもの味噌マヨネーズがけ							
								青梗菜の煮浸し							
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		えび、かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 439 kcal		たん 18.1 g		Ⓔ 399 kcal		たん 16.4 g		Ⓔ 362 kcal		たん 17.3 g		Ⓔ 493 kcal		たん 11.4 g	
炭 34.6 g		塩 2.5 g		炭 26.8 g		塩 2.1 g		炭 34.0 g		塩 4.1 g		炭 37.2 g		塩 2.3 g	
週平均		Ⓔ 428 kcal		Ⓔ 424 kcal		Ⓔ 434 kcal		Ⓔ 503 kcal							

ちょっとひとこと	
【やわらか】豚肉と野菜のバター醤油炒めは、やわらか専用メニューです。蓮根や玉ねぎ、コーンをバター醤油の風味が香る洋風の味付けで炒めました。【ランチ】アジのみそ風味焼きは、味噌の風味がよい一品です。【おかず】カレイの甘酢あんかけは、カレイの唐揚げに甘酢あんをかけた人気メニューです。【あじわい】海鮮焼売は、新メニューです。いか、えび、かにをバランスよく配合した、魚肉すり身ベースの焼売です。	
【やわらか】ちゃんぽん(エビ)は、新メニューです。まろやかでコクのあるスープと野菜が麺によく絡み、エビとの相性が抜群の一品です。【ランチ】エビフライ タルタルソース添えはレモン風味のソースをつけてお召し上がりください。【おかず】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。【あじわい】キャベツとミンチの中華味噌炒めは、新メニューです。甘味のあるピリ辛の中華味噌が食欲をそそる一品です。	
【おかず小】シシャモの磯辺揚げは、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。【カロリーサポート】昆布だしで煮た豚肉に、さっぱりとしたぼん酢たれをかけました。【ランチ】れんこん鶏つくねは、つくねにれんこんをのせて焼いたメニューです。【おかず】海鮮と野菜の卵とじ(アサリ)は、彩りの良いメニューです。【いろどり】豚塩焼肉は、玉葱レモンソースをかけたさっぱりメニューです。	
【お弁当】牛の柳川風は、甘辛く味付けした牛肉に玉子とじをかけています。【カロリーサポート】柔らかい食感の赤イカを天ぷらにし、野菜が入った中華あんをかけました。【ランチ】牛のオイスターソース炒めは、オイスターの風味が食欲をそそります。【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あわせたこく旨調味料で味付けしました。【いろどり】カレイのチリソースは、カレイの唐揚げにチリソースをかけています。	
【やわらか】チキンスナック(トマトケチャップ)は、新メニューです。油を使用せず調理した軽い仕上がりのチキンスナックに相性の良いトマトケチャップをかけました。【ランチ】鶏とぶなしめじのみぞれがけはおすすめメニューです。【あじわい】アサリともやしのみそ煮は、新メニューです。にんにくの風味と2種のオリジナルブレンドした味噌の旨味が食欲をそそります。ひじきとちくわの炒め煮は、新メニューです。	

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