



40

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
10/5月	サワラの南部焼き	※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。		甘辛ささみフライ		ミックスフライ (エビ・ミンチカツ)
	オムレツのトマトソースがけ			大根のゆずあんかけ		小松菜とあげの煮物
	しそポテトサラダ			かぼちゃとツナのサラダ		うずら豆
	切干大根の洋風炒め			蓮根とひじきの煮物		白菜とツナの煮物
10/6火	ごはん		アレルギー	小麦・卵・カニ	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
	アレルギー 小麦・卵・乳成分			小麦・卵・乳成分・エビ		卵・乳成分・小麦
	エネルギー 463 kcal た 19.0 g 脂 13.8 g			エネルギー 257 kcal た 8.1 g 脂 11.8 g		エネルギー 288 kcal た 10.9 g 脂 16.9 g
	炭水化物 64.4 g 塩 1.1 g			炭水化物 29.8 g 塩 2.3 g		炭水化物 24.0 g 塩 1.3 g
10/7水	鶏むね唐揚げ			海鮮中華炒め		チキンステーキ
	鮭フレークと野菜のみそ炒め			高菜の玉子とじ		紅生姜香る野菜の玉子とじ
	もずくの酢の物			じゃがいもの梅マヨサラダ		人参とオクラの塩麹和え
	いんげんの卵の花和え			切干大根の胡麻ポン酢炒め		じゃがいものトマトソース煮
10/8木	ごはん		アレルギー	小麦・卵	アレルギー	小麦・卵
	アレルギー 小麦・卵・乳成分			小麦・卵		卵・乳成分・小麦
	エネルギー 446 kcal た 16.1 g 脂 8.9 g			エネルギー 141 kcal た 8.0 g 脂 6.3 g		エネルギー 234 kcal た 12.5 g 脂 11.8 g
	炭水化物 73.6 g 塩 1.8 g			炭水化物 13.3 g 塩 1.9 g		炭水化物 19.8 g 塩 2.0 g
10/9金	ちゃんぽん風炒め (あさり)			焼豚と大根の煮物		タラの照り焼
	まぜそば風			炊き合わせ【がんも・わかめ】		手作りポテトサラダ
	きゅうりとハムの中華サラダ			玉ねぎと紫キャベツの酢の物		えのきとわかめの中華風酢の物
	チンゲン菜と人参の煮浸し			じゃがいもとミンチのカレー煮		大豆のそぼろ煮
10/10土	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			小麦・卵・乳成分		卵・乳成分・小麦・えび・かに
	エネルギー 512 kcal た 15.3 g 脂 19.7 g			エネルギー 196 kcal た 8.3 g 脂 11.0 g		エネルギー 191 kcal た 14.4 g 脂 7.2 g
	炭水化物 67.3 g 塩 2.4 g			炭水化物 15.6 g 塩 2.1 g		炭水化物 17.6 g 塩 1.3 g
10/11日	さつまいもとかぼちゃのグラタン風	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		エビチリ		ナスと豚肉のカレー
	白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ			ごぼうの胡麻酢漬		大根とツナの煮物
	白菜の酢の物			さつまいもと枝豆とチーズのサラダ		かぼちゃサラダ
	糸こんにゃくのおかか炒め			白菜とえのきの煮物		ひじきとちくわの炒め煮
10/12月	ごはん		アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦・卵・乳成分
	アレルギー 小麦・卵・乳成分			小麦・卵・乳成分・エビ		卵・乳成分・小麦
	エネルギー 490 kcal た 11.1 g 脂 12.4 g			エネルギー 245 kcal た 8.9 g 脂 11.9 g		エネルギー 212 kcal た 6.1 g 脂 13.5 g
	炭水化物 81.4 g 塩 2.0 g			炭水化物 26.5 g 塩 1.2 g		炭水化物 17.2 g 塩 1.8 g
10/13火	カレーのチリソースがけ			肉じゃが		玉子焼あっさりカニカマあんかけ
	鶏ミンチの豆乳味噌炒め			小松菜とあげの玉子とじ		コールスロー
	オクラとカニカマの梅おかか和え			うぐいす豆		大根なます
	わかめの煮物			卵の花		ほうれん草の煮浸し
10/14水	おにぎり(梅おかかご飯・だしご飯)		アレルギー	小麦・卵・エビ	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			小麦・卵・エビ		卵・乳成分・小麦
	エネルギー 444 kcal た 18.7 g 脂 7.7 g			エネルギー 215 kcal た 9.1 g 脂 9.7 g		エネルギー 323 kcal た 14.4 g 脂 20.8 g
	炭水化物 72.8 g 塩 3.3 g			炭水化物 23.0 g 塩 1.5 g		炭水化物 17.7 g 塩 3.0 g
週平均				エネルギー 211 kcal 塩 1.8 g		エネルギー 250 kcal 塩 1.9 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、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 10/9 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。	
ビビンバ	ペスカトーレ
チーズタッカルビ/チヂミ/きゅうりの酢の物	野菜とベーコンのコンソメ煮/牛肉ステーキ風オニオンソース/かぼちゃ煮とミルクあんかけ
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・えび
栄養値 エ た 塩 276 kcal 18.7 g 2.5 g	栄養値 エ た 塩 275 kcal 19.4 g 1.5 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。	
たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	ほうれん草の白和え/若竹煮/れんこんの甘辛煮/梅しめめん
アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵
栄養値 エ た 塩 359 kcal 18.2 g 2.4 g	栄養値 エ た 塩 350 kcal 21.8 g 3.0 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。	
絶品！やわらかさが自慢の豚角煮	たっぷり野菜の鰯(アジ)南蛮
鶏と白菜の超絶うま煮/大豆と蓮根のおかか和え	白菜と椎茸のお浸し/ビーフンとチンゲン菜の彩り和え
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 エ た 塩 135 kcal 10.1 g 2.0 g	栄養値 エ た 塩 217 kcal 10.0 g 1.3 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	
ハンバーグ 本格シャリアピソース	魚介の旨味たっぷりアキュアパツツア
チーズスクランブルエッグ/蒸し鶏と蓮根のマリネ	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ース
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 323 kcal 18.3 g 2.9 g	栄養値 エ た 塩 288 kcal 18.3 g 2.2 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/ビーマンの味噌炒め/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 た 塩 251 kcal 9.9 g 1.8 g	栄養値 エ た 塩 236 kcal 15.0 g 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		
10/5 月		牛すき焼き			塩唐揚げ			サケの塩焼			天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）					
		カニ風味しゅうまい			あさりのミートソース			牛肉コロッケ			鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物					
		炊き合わせ(人参・高野豆腐・こんにやく)			玉子焼			ごぼうの胡麻酢漬			炊き合わせ(がんも・人参)					
		コーンポテトサラダ			千切りポテトサラダ			大根とカニカマのマヨサラダ			コールスローサラダ					
		みずくわいのそぼろあんかけ									きのこの生姜和え					
		きゅうりとわかめの酢の物									じゃがいものハニーマスタード和え					
											れんこんのナムル					
											オクラとわかめの青じそ和え					
		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・カニ		アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分				
	Ⓔ	416 kcal	たんぱく質 10.1 g	脂質 17.9 g	Ⓔ	457 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 28.4 g	Ⓔ	391 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 20.2 g	Ⓔ	466 kcal	たんぱく質 9.7 g	脂質 33.1 g
	炭	42.4 g	塩 2.7 g		炭	28.1 g	塩 2.8 g		炭	37.1 g	塩 2.1 g		炭	32.8 g	塩 3.0 g	
10/6 火		白身魚の天ぷら おろしポン酢添え			さわらのみりん風味焼き			豚角煮・焼売			チキン竜田の香味ソースがけ					
		蒸し鶏と蓮根のピリ辛サラダ			鶏とさつま芋の甘辛炒め			エビと玉子のガーリックバター炒め			大根の鮭玉子あんかけ					
		ツナとごぼうのきんぴら			チンゲン菜と竹輪の和え物			大根と大根菜の煮物			麻婆春雨					
		カリフラワーの塩昆布和え			ツナコーンサラダ			玉ねぎとツナのレモン風味マリネ			人参とツナのきんぴら					
		いんげんのごま和え									ナスの田楽					
		さつまいもと枝豆のサラダ									いんげんのマヨネーズサラダ					
											白菜ときくらげのさっぱり和え					
											人参マーメレード和え					
		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・エビ		アレルギー	小麦、卵、乳成分				
	Ⓔ	420 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 27.0 g	Ⓔ	351 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 16.9 g	Ⓔ	423 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 26.0 g	Ⓔ	527 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 31.3 g
	炭	28.7 g	塩 2.9 g		炭	26.4 g	塩 2.0 g		炭	26.6 g	塩 3.2 g		炭	44.5 g	塩 3.8 g	
10/7 水		きのことチキンのカレー			ハッシュドビーフ			アジの梅しそフライ			サワラの塩麹焼き					
		オムレツの明太マヨネーズがけ			シイラの青さフリッター			蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ			照り焼き肉団子					
		もやしとあげのオイスターソース炒め			なすの生姜だれ			豆腐のそぼろあんかけ			さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め					
		コーン春雨サラダ			玉葱とかにかまの中華風酢の物			オクラといんげんの胡麻和え			みずくわいのそぼろあんかけ					
		玉ねぎとツナの中華和え									茎わかめともやしの中華和え					
		うぐいす豆									小松菜とあげの煮浸し					
											大根の甘酢漬け					
											金時豆					
		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				
	Ⓔ	444 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 32.0 g	Ⓔ	417 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 26.7 g	Ⓔ	425 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 27.8 g	Ⓔ	445 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 24.1 g
	炭	22.1 g	塩 3.0 g		炭	29.7 g	塩 2.2 g		炭	26.5 g	塩 3.3 g		炭	34.6 g	塩 2.8 g	
10/8 木		キタノメヌケの中華煮			豚肉と野菜のコチュジャン炒め			バジルチキン			豚の生姜焼き					
		照り焼き肉団子			ウインナーフライ			カニのふわふわ豆腐			玉子と野菜の炒め物					
		卵の花			がんもの煮物			春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ			お麩のしいたけあんかけ					
		マカロニサラダ			くわいと海藻のサラダ			大根なます			雷こんにやく					
		ナスの生姜かつお削り節和え						こんにやくのみそ炒め			小松菜のバター醤油風味炒め					
		ピーマンと玉葱の酢の物									ナスのトマトソースがけ					
											タラモサラダ					
											コーン春雨サラダ					
		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・カニ		アレルギー	小麦、卵、乳成分				
	Ⓔ	411 kcal	たんぱく質 18.0 g	脂質 19.3 g	Ⓔ	459 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 31.5 g	Ⓔ	443 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 30.6 g	Ⓔ	496 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂質 35.0 g
	炭	35.1 g	塩 2.9 g		炭	26.4 g	塩 2.4 g		炭	25.1 g	塩 3.7 g		炭	29.5 g	塩 3.5 g	
10/9 金		ヒレカツのトマトソースがけ			あじ大葉フライ（ソース付）			クラムチャウダー			ツナ豆腐ハンバーグのだしあんかけ					
		かぼちゃのじゃこ煮			豚肉のどて煮風			鶏団子のトマトソース			ヒレカツ					
		和風スパゲティ			小松菜の玉子とじ			高菜の玉子とじ			ほうれん草のクリームスパゲティ					
		長芋とほうれん草のナムル			カリフラワーのマリネ			枝豆とひじきのマヨサラダ			大根の照り焼き風煮					
		人参とさつま揚げのきんぴら									ピーマンと人参のスタミナ炒め					
		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ									もやしのマヨネーズ和え					
											人参ときこの塩だれ炒め					
		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	小麦、卵、乳成分				
	Ⓔ	480 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 22.9 g	Ⓔ	406 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 24.9 g	Ⓔ	378 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 20.8 g	Ⓔ	472 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 23.4 g
	炭	49.7 g	塩 2.6 g		炭	25.7 g	塩 1.9 g		炭	31.4 g	塩 4.8 g		炭	47.3 g	塩 3.8 g	
週平均		Ⓔ	434 kcal	塩 2.8 g	Ⓔ	418 kcal	塩 2.3 g		Ⓔ	412 kcal	塩 3.4 g		Ⓔ	481 kcal	塩 3.4 g	

ちょっとひとこと	
【お弁当】サワラの南部焼きは、皮面にすりごまをつけて焼いたメニューです。【おかず小】かぼちゃとツナのサラダは、新メニューです。かぼちゃ本来のやさしい甘さを活かした一品です。【ランチ】厚焼たまごのそぼろあんかけは、自社製の厚焼きたまごを使ったおすすめメニューです。【あじわい】大根とカニカマのマヨサラダは、新メニューです。甘酸っぱい特製マヨネーズソースは、爽やか且つコクがあり生の大根とよく合います。	
【やわらか】チキンステーキは、やわらかいチキンに玉ねぎのレモンマリネをトッピングしました。【カロリーサポート】鶏のから揚げに甘酢ソースをかけた酢鶏です。【ランチ】豚と白菜のさっぱり炒めは、ポン酢を使用しております。【おかず】白身魚の天ぷら おろしポン酢添えは、さっぱりいただけます。【食べごたえ】さわらは、みりんのまるやかな風味が香ります。【いろどり】チキン竜田の香味ソースがけは、チキンとソースの相性抜群です。	
【お弁当】ちゃんぽん風炒めは、長崎名物をイメージして作りました。【ランチ】塩麻婆豆腐は、塩味の麻婆豆腐です。【おかず】きのことチキンのカレーは季節限定メニューです。【食べごたえ】牛肉をデミグラスソースで煮込んだハッシュドビーフです。ご飯にかけても、そのままでも、おいしくお召し上がり頂けます。【あじわい】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。	
【おかず小】エビチリは、エビの天ぷらに甘口のチリソースをかけました。付け合わせの乱切りの玉ねぎ炒めも、ソースを絡めてお召し上がり下さい。【やわらか】大根とツナの煮物は、和風の味付けでほっとする一品です。【ランチ】アジのおろしあんがけは、さっぱりいただけるメニューです。【食べごたえ】甘辛いコチュジャンが豚肉と野菜によく絡み、ごはんによく合います。【いろどり】豚の生姜焼きは人気メニューです。	
【お弁当】カレイの唐揚げにチリソースをかけました。【やわらか】コールスローは、具だくさんで彩り豊かなマヨネーズのサラダです。【おかず】ヒレカツのトマトソースがけは、人気メニューです。【あじわい】クラムチャウダーは、季節限定メニューです。たっぷりのアサリとホタテは、クリーミーなソースとの相性が良い一品です。【いろどり】ツナ豆腐ハンバーグはツナやひじき、豆腐が入った和風ハンバーグです。	

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。