



No.

41

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
10/12月	牛すき焼き	※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。		ミックスフライ (エビ・白身・牛肉コロッケ)		デミグラスハンバーグ
	アサリとキャベツのペペロンチーノ風炒め			ナポリタン		カツオ節と切干大根のだしとじ
	わかめの柑橘風味			酢れんこん		やさい豆
	ふろふき大根			ひじきの佃煮		じゃがいもの梅和え
	ご飯					
10/13火	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 小麦・卵・乳成分	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび・かに
	Ⓔ 432 kcal た 10.8 g 脂 13.7 g		Ⓔ 421 kcal た 9.9 g 脂 27.3 g		Ⓔ 287 kcal た 12.7 g 脂 15.0 g	Ⓔ 239 kcal た 10.1 g 脂 13.6 g
	炭 66.4 g 塩 1.5 g		炭 33.6 g 塩 1.5 g		炭 24.3 g 塩 2.3 g	炭 18.9 g 塩 1.2 g
	ホタテのちゃんちゃん焼き風		鶏のみそだれがけ		揚げサンマの蒲焼風	
	お麴の磯辺揚げ		ほうれん草の玉子炒め		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	ぶり大葉フライ (タルタルソース付)
10/14水	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		昆布豆		玉ねぎと紫キャベツの酢の物	鶏と野菜の中華炒め
	ピーマンのおかか浸し		切干大根と煮干しエビの煮物		かぼちゃの和え物	ほうれん草となめこのおひたし
	ご飯					魚肉ソーセージのサラダ
	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 小麦・卵・乳成分	アレルギー 卵・小麦
	Ⓔ 463 kcal た 10.9 g 脂 10.6 g		Ⓔ 265 kcal た 18.1 g 脂 14.4 g		Ⓔ 240 kcal た 8.8 g 脂 12.5 g	Ⓔ 313 kcal た 11.8 g 脂 20.4 g
10/15木	炭 78.2 g 塩 2.0 g		炭 14.4 g 塩 1.5 g		炭 24.3 g 塩 1.9 g	炭 19.8 g 塩 1.8 g
	鶏の竜田揚げの香味ソースがけ		白身魚(シイラ)のバジル焼 (マヨソースがけ)		マーボー豆腐	鶏肉の柚子胡椒焼き
	大根の鮭玉子あんかけ		春雨の甘酢炒め		玉子の中華風カニカマあんかけ	たこ団子の煮物
	ブロッコリーのマリネ		枝豆とコーンの白和え		チンゲン菜の生姜浸し	人参とコーンのグラッセ
	ひじき煮		白菜と椎茸の旨煮		玉ねぎとちくわの青じそ炒め	酢れんこん
10/16金	野沢菜ちりめんご飯					
	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	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	Ⓔ 480 kcal た 15.6 g 脂 13.0 g		Ⓔ 225 kcal た 15.0 g 脂 12.2 g		Ⓔ 258 kcal た 10.9 g 脂 13.4 g	Ⓔ 227 kcal た 15.3 g 脂 11.7 g
	炭 74.4 g 塩 1.4 g		炭 14.5 g 塩 1.7 g		炭 22.7 g 塩 2.2 g	炭 15.3 g 塩 1.5 g
	キタノメヌケの中華煮		豚肉と大根の炒め煮		八宝菜	かれいの香味ソース
週平均	れんこんとそぼろのカレー炒め		豆腐の梅あんかけ		春雨の甘酢炒め	豚すき煮
	ポテトサラダ		紫玉ねぎとわかめの甘酢漬		じゃがいものサラダ	小松菜の玉子とじ
	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め		ちくわのきんぴら		蓮根とひじきの煮物	紅あずまのサラダ
	ご飯					
	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	アレルギー 卵・小麦
10/16金	Ⓔ 448 kcal た 18.5 g 脂 10.9 g		Ⓔ 246 kcal た 11.6 g 脂 13.9 g		Ⓔ 181 kcal た 5.8 g 脂 8.9 g	Ⓔ 271 kcal た 13.1 g 脂 17.0 g
	炭 66.1 g 塩 1.8 g		炭 14.6 g 塩 2.0 g		炭 20.6 g 塩 1.3 g	炭 16.3 g 塩 1.5 g
	トンテキ風		イワシの生姜煮		とんかつ (ソース)	バラ焼き風炒め物
	アサリとニラの中華炒め		お麴の玉子とじ		大根の塩煮	黒はんぺんフライ
	きゅうりと大根のしそ和え		キャロットラペ		さつまいものさっぱりサラダ	ニンニクの芽とひき肉の炒め物
週平均	ごぼうとちくわのおかか煮		玉ねぎのだしバター煮		あげと昆布の煮物	豆サラダ
	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		アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	Ⓔ 447 kcal た 17.5 g 脂 12.6 g		Ⓔ 192 kcal た 13.1 g 脂 8.6 g		Ⓔ 327 kcal た 10.7 g 脂 21.4 g	Ⓔ 308 kcal た 10.9 g 脂 19.6 g
	炭 64.4 g 塩 1.5 g		炭 14.6 g 塩 1.9 g		炭 22.8 g 塩 1.5 g	炭 22.2 g 塩 1.9 g
	Ⓔ 454 kcal 塩 1.7 g		Ⓔ 270 kcal 塩 1.7 g		Ⓔ 259 kcal 塩 1.8 g	Ⓔ 272 kcal 塩 1.6 g

注文について

- 週に2日まで、休めます。
- 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

- 都合により献立を変更させていただくことがあります。
- 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。

- 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。
- 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 10/16 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。

ビーフカレー	赤魚の地中海レモンソース
ほうれん草ソテー/シーフードのスープ煮/スクランブルエッグ	しめじとほうれん草のソテー/彩り野菜入りスクランブルエッグ/マカロニハムサラダ
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 Ⓔ 277 kcal た 19.6 g 塩 2.0 g	栄養値 Ⓔ 278 kcal た 18.5 g 塩 1.9 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。

白身魚の磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
高野豆腐の煮物/白菜の煮ひたし/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	さつまいもと人参のそぼろ和え/彩り玉子炒め/れんこんの金平/揚げと昆布の煮物
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 Ⓔ 370 kcal た 18.4 g 塩 2.2 g	栄養値 Ⓔ 386 kcal た 22.1 g 塩 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。

鶏肉と茄子のさっぱりみぞれ煮	鱈(タラ)のバター焼レモンソース
しゃきしゃき牛蒡の炒め煮/生姜の香るあざりと青梗菜の和え物	さつま揚げとピーマンの炒め/いんげんと炒り卵
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 99 kcal た 9.2 g 塩 1.2 g	栄養値 Ⓔ 146 kcal た 13.4 g 塩 1.7 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

チキンとほうれん草のホワイトソース	鰯(カレイ)のねぎ塩あんかけ
かぼちゃのそぼろあん/木耳と春雨中華炒め	チリソースピーンズ/いんげんのツナ和え
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 Ⓔ 319 kcal た 18.2 g 塩 1.7 g	栄養値 Ⓔ 292 kcal た 21.2 g 塩 2.1 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 塩 1.6 g	栄養値 Ⓔ 243 kcal た 15.3 g 塩 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	
10/12	月	八宝菜（エビ）		れんこん挟み揚げ天（天つゆ付）		豚バラの中華みそ炒め		牛皿風							
		ソーセージ(マスタード)		鶏と野菜の玉子とじ		エビしんじょう		白身魚すり身揚げの生姜あんかけ							
		こんにやくと野菜の煮物		小松菜としらすのおひたし		お麩の玉子とじ		切干大根の煮物							
		ピーマンのおかか浸し		イタリアン野菜のピクルス		じゃがいもの梅マヨサラダ		さつまいもの旨煮							
		もやしとツナの中華煮				もやしと人参の煮浸し		ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ							
		キャベツの甘酢漬け						ピーマンとツナの和え物							
								椎茸といんげんの煮物							
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・エビ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 434 kcal		たん 12.6 g		Ⓔ 455 kcal		たん 11.4 g		Ⓔ 400 kcal		たん 16.0 g		Ⓔ 458 kcal		たん 10.9 g	
炭 26.2 g		塩 3.5 g		炭 31.8 g		塩 2.2 g		炭 20.5 g		塩 2.6 g		炭 40.4 g		塩 2.3 g	
10/13	火	ハンバーグ 和風玉ねぎソース		ホイコーロー		エビカツ		海鮮と野菜の卵とじ（エビ）							
		春巻き		ごまおさつコロッケ		合鴨スモーク		かぼちゃとナスの肉そぼろ							
		麻婆春雨		いんげんと玉子の炒め物		豆腐の中華だれがけ		たらこスパゲティ							
		バジルポテトサラダ		野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え		さつまいもの胡麻みそ和え		白菜と竹輪のごま酢和え							
		ほうれん草と人参のごま和え				ちくわと小松菜の和風和え		キャベツのカレー炒め							
		きゅうりと大根のしそ和え						里芋のわさびマヨネーズ和え							
								ごぼうのナムル							
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		えび、かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 413 kcal		たん 9.9 g		Ⓔ 428 kcal		たん 16.8 g		Ⓔ 476 kcal		たん 12.9 g		Ⓔ 515 kcal		たん 15.0 g	
炭 36.4 g		塩 3.5 g		炭 36.1 g		塩 2.1 g		炭 43.7 g		塩 2.9 g		炭 29.1 g		塩 4.2 g	
10/14	水	エビのチリソース添え		かじきのメンチカツ（ソース付）		玉子焼～肉吸い風牛肉添え～		きのことチキンのカレー							
		鶏ミンチの豆乳みそ炒め		絹ごし揚げ煮		チヂミ・ウインナー		春巻き							
		つきこんにやくのたらこ煮		キャベツの洋風煮		切干大根の三色酢の物		ふろふき大根							
		ブロッコリーのみそマヨネーズがけ		もやしときくらげのピリ辛和え		昆布豆		人参しりしり							
		高野豆腐の煮物				白菜とツナの煮物		ひじきと根菜のサラダ							
		しゅうまい						茎わかめの煮物							
								玉ねぎとツナの中華和え							
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		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 414 kcal		たん 10.7 g		Ⓔ 463 kcal		たん 14.1 g		Ⓔ 432 kcal		たん 23.4 g		Ⓔ 512 kcal		たん 16.8 g	
炭 31.0 g		塩 2.5 g		炭 35.2 g		塩 1.9 g		炭 30.2 g		塩 4.2 g		炭 36.1 g		塩 4.2 g	
10/15	木	鶏のバーベキューソースがけ		鶏肉の山椒焼き		銀ヒラスの照り焼		白身魚の天ぷら おろしポン酢添え							
		アサリのあんかけ焼きそば		焼き餃子（ニンニク抜き）		鶏団子とチンゲン菜の中華風煮物		蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め							
		肉味噌ナムル		白菜と昆布の煮物		高菜明太子スパゲティ		キャベツとさつま揚げの梅煮							
		たらもサラダ		かぼちゃサラダ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		えのき茸と小松菜の煮浸し							
		ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め				大豆のそぼろ煮		ブロッコリーのカニカマあんかけ							
		蒸し鶏といんげんのマスタード和え						さつまいもと枝豆のサラダ							
								オクラとじゃこの和え物							
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	
Ⓔ 483 kcal		たん 21.1 g		Ⓔ 420 kcal		たん 23.2 g		Ⓔ 371 kcal		たん 21.7 g		Ⓔ 440 kcal		たん 17.5 g	
炭 26.2 g		塩 3.4 g		炭 23.8 g		塩 1.6 g		炭 27.1 g		塩 2.5 g		炭 36.5 g		塩 3.1 g	
10/16	金	サワラの南部焼き		銀ひらすの煮付け		鶏の竜田揚げ		豚のプルコギ							
		コロッケ		牛肉入りチャプチェ風炒め		アサリのスープ煮		エビのニラ玉炒め							
		人参しりしり		ほうれん草とひき肉の和え物		大根と椎茸の煮物		がんといんげんの煮物							
		大根サラダ		豆サラダ		オクラとわかめの青じそサラダ		かぶのそぼろあんかけ							
		チンゲン菜の煮浸し				ほうれん草とじゃがいものソテー		白菜とコーンの中華煮							
		白菜ときくらげのさっぱり和え						バジルポテトサラダ							
								ほうれん草と人参の煮浸し							
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、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 433 kcal		たん 19.3 g		Ⓔ 357 kcal		たん 22.5 g		Ⓔ 346 kcal		たん 17.8 g		Ⓔ 458 kcal		たん 16.2 g	
炭 20.0 g		塩 2.0 g		炭 19.4 g		塩 1.9 g		炭 33.7 g		塩 2.4 g		炭 21.9 g		塩 2.8 g	
週平均		Ⓔ 435 kcal		Ⓔ 425 kcal		Ⓔ 405 kcal		Ⓔ 477 kcal							

ちょっとひとこと

【おかず小】ミックスフライ(エビ・白身・牛肉コロッケ)は、お好みで添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【カロリーサポート】天ぷらの盛り合わせは、添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【ランチ】ヤンニョムチキン風は、コチジャンを使用し、ピリ辛に仕立てています。【食べごたえ】玉葱、人参、枝豆入りのひき肉タネを、蓮根で挟んで天ぷらにしました。【いろどり】牛皿風は、醤油ベースのごはんが進む味付けです。

【やわらか】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。【カロリーサポート】風味豊かな大葉入りのぶりフライです。お好みで添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【ランチ】ソーセージ(バーベキューソース)は、ソースをたっぷり絡めてお召し上がりください。【あじわい】ちくわと小松菜の和風和えは、新メニューです。胡麻とお出汁を使用した日本人に馴染み深い和え物です。

【やわらか】マーボー豆腐は、辛さ控えめの味付けでご飯が進む一品です。【カロリーサポート】鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。【ランチ】牛塩焼肉は、玉葱レモンソースをかけています。【あじわい】玉子焼～肉吸い風牛肉添え～は、あじわい専用メニューです。だしの香りと牛肉の旨味が引き立ち、玉子焼きとの相性が抜群の一品です。【いろどり】きのことチキンのカレーは季節限定メニューです。

【カロリーサポート】薄衣で揚げたかれいに生姜がたっぷり入ったソースをかけました。【ランチ】さっぱりおろし鶏つくねは、青じその風味が香るソースをかけています。【食べごたえ】粉山椒を加えた調味液に鶏肉を漬け込み、ピリッと感じる山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【あじわい】鶏団子とチンゲン菜の中華風煮物は、新メニューです。生姜の効いた野菜の煮物が鶏団子の旨味を引き立てます。

【お弁当】トンテキ風は、豚肉を甘辛く炒めたメニューです。【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。玉ねぎのだしバター煮は、新メニューです。玉ねぎにバターのコクと出汁の旨味を合わせた優しい味わいの一品です。【ランチ】カレイの唐揚げは、おろし生姜の入った調味液に漬け込み唐揚げにしました。【おかず】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。