



42

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
10/19月	天ぶら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）	※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。		ミートソースグラタン風		サケの塩焼
	豚とれんこんの炒め物			白菜とあげの煮物		玉子焼・ビーフン
	きゅうりとキャベツの酢の物			大根の赤しそふりかけ和え		海鮮しゅうまい
	こんにゃくのたらこ煮			椎茸のレモンソテー		つきこんにゃくのたらこ煮
	ご飯					イタリアン野菜のピクルス
10/20火	アレルギー へび、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・小麦・えび・かに
	Ⓔ 486 kcal た 10.6 g 脂 13.8 g		Ⓔ 243 kcal た 8.3 g 脂 14.0 g		Ⓔ 214 kcal た 12.4 g 脂 11.3 g	Ⓔ 235 kcal た 12.2 g 脂 11.1 g
	炭 77.3 g 塩 1.7 g		炭 21.8 g 塩 2.3 g		炭 14.9 g 塩 1.3 g	炭 21.2 g 塩 1.7 g
	チーズハンバーグ		アカウオの煮つけ		豚しゃぶ	味噌ヒレカツ
	カニ玉風オムレツ		コールスロー		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	かぼちゃと椎茸の煮物
10/21水	パンプキンサラダ		黒豆		じゃがいものゆず風味の酢の物	いんげんとベーコンの炒め物
	里芋のそぼろあんかけ		のり塩ポテト		玉ねぎのおかか炒め	キャベツとチーズのサラダ
	ご飯					
	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	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	Ⓔ 485 kcal た 14.4 g 脂 14.0 g		Ⓔ 246 kcal た 13.1 g 脂 12.3 g		Ⓔ 254 kcal た 10.9 g 脂 16.9 g	Ⓔ 277 kcal た 9.9 g 脂 13.6 g
10/22木	炭 72.6 g 塩 2.2 g		炭 20.1 g 塩 1.8 g		炭 13.9 g 塩 1.7 g	炭 28.7 g 塩 1.4 g
	白身魚（メルルーサ）の照り焼き		焼豚・オムレツ		アジの梅しそフライ	豆腐ハンバーグ
	肉団子の和風玉ねぎソース和え		切干大根の三色酢の物		大根とあげの煮物	豚肉の高菜炒め
	マカロニサラダ		チンゲン菜の和え物		昆布豆	もち麴の玉子とじ
	ピーマンと人参のスタミナ炒め		こんにゃくとあげの甘辛煮		チンゲン菜のお浸し	きゅうりと蒸し鶏のサラダ
10/23金	ご飯					
	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 小麦	アレルギー 卵・乳成分・小麦
	Ⓔ 467 kcal た 19.7 g 脂 11.2 g		Ⓔ 179 kcal た 7.7 g 脂 9.4 g		Ⓔ 345 kcal た 14.0 g 脂 20.5 g	Ⓔ 285 kcal た 12.6 g 脂 17.3 g
	炭 68.9 g 塩 1.7 g		炭 16.6 g 塩 2.3 g		炭 25.7 g 塩 2.4 g	炭 19.0 g 塩 2.4 g
	鶏のハニーマスタードがけ		アジの南蛮		親子煮	おでん
週平均	アサリと野菜の中華炒め		大根とツナの煮物		豆腐のそぼろあんかけ	ハムカツ
	カニカマポテトサラダ		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え		さつまいもと春菊の和風サラダ	チンゲン菜とあさりの炒め物
	卵の花とひじきの和え物		ひじきとちくわの炒め煮		ちくわのきんぴら	かぼちゃと枝豆のサラダ
	おにぎり(だしご飯・紅鮭ご飯)					
	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	アレルギー 卵・乳成分・小麦
10/23金	Ⓔ 488 kcal た 21.4 g 脂 15.8 g		Ⓔ 219 kcal た 10.8 g 脂 11.3 g		Ⓔ 258 kcal た 15.8 g 脂 10.7 g	Ⓔ 251 kcal た 12.0 g 脂 13.5 g
	炭 64.3 g 塩 2.6 g		炭 18.5 g 塩 1.3 g		炭 23.8 g 塩 3.2 g	炭 20.5 g 塩 2.3 g
	エビのマヨネーズソース添え		牛肉柳川風		サバの味噌煮	さばの塩焼き
	厚あげの甘辛牛肉がけ		チンゲン菜の中華風玉子とじ		手作りポテトサラダ	つくねの大葉巻き
	金時豆		人参の塩麴和え		キャロットラペ	根菜の甘酢炒め
週平均	ポテト明太バター風味和え		大豆のそぼろ煮		お麴と小松菜のあつさり煮	ミックス野菜のごま和え
	ご飯					
	アレルギー えび、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
	Ⓔ 442 kcal た 11.5 g 脂 10.5 g		Ⓔ 212 kcal た 13.2 g 脂 10.9 g		Ⓔ 212 kcal た 11.6 g 脂 11.0 g	Ⓔ 264 kcal た 19.7 g 脂 15.0 g
	炭 73.3 g 塩 0.8 g		炭 14.9 g 塩 1.4 g		炭 20.3 g 塩 1.3 g	炭 12.9 g 塩 1.9 g
週平均	Ⓔ 474 kcal 塩 1.8 g		Ⓔ 220 kcal 塩 1.8 g		Ⓔ 257 kcal 塩 2.0 g	Ⓔ 262 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 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 10/23 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。

塩ちゃんこ	鰯(カレイ)の中華あんかけ
あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろしだれ/いんげんの胡麻よこし	青梗菜と豆腐のかにかまあん/長芋ときのこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに
栄養値 Ⓔ 282 kcal た 18.3 g 塩 2.5 g	栄養値 Ⓔ 279 kcal た 18.7 g 塩 2.4 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。

ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
高野豆腐の煮物/じゃがいものツナ煮/茄子の味噌煮込み/おくらのおひたし	もちふの玉子とじ/ジャーマンポテト/キャベツとコーンの炒め物/おくらのごま和え
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 431 kcal た 21.7 g 塩 2.6 g	栄養値 Ⓔ 365 kcal た 20.3 g 塩 2.1 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。

青椒肉絲	鮭とさつまいも、きのこのバター醤油
塩きんぴらの小エビあん/白菜のこくうまクリームシチュー	人参とツナの卵和え/にらと木耳のビーフンソテー
アレルギー 小麦・乳成分・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 113 kcal た 8.4 g 塩 1.4 g	栄養値 Ⓔ 143 kcal た 7.0 g 塩 1.6 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

ハッシュドビーフ	あんが決め手の海鮮八宝菜
チキンと大根のマリネ/小松菜と大豆のオイスター炒め	小松菜とお揚げのお浸し/焼売の彩り野菜添え
アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに
栄養値 Ⓔ 329 kcal た 18.1 g 塩 2.8 g	栄養値 Ⓔ 271 kcal た 19.8 g 塩 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。

豚肉の生姜焼き	さわらのもろみ焼き
かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物	もちふの玉子とじ/おくらのおかか和え/じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 Ⓔ 220 kcal た 12.1 g 塩 1.5 g	栄養値 Ⓔ 247 kcal た 16.7 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]				いろうどり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	
10/19	月	豚の生姜焼き		ハニーマスタードチキン		天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう）		エビのチリソース添え							
		白身魚すり身揚げの生姜あんかけ		すり身天煮		オムレツ（ミートソース）		ジャージャー麺風							
		洋風おから		ひじき煮		切干大根とひじきのサラダ		かぼちゃの和風煮							
		いんげんのマヨネーズサラダ		マカロニサラダ		チンゲン菜の和え物		たまごサラダ							
		人参のナムル				じゃがいもの梅和え		卵の花							
		カリフラワーの柚子胡椒マリネ						ピーマンのおかか浸し							
								ナスの生姜かつお削り節和え							
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・カニ		アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 438 kcal		たん 13.9 g		Ⓔ 376 kcal		たん 24.1 g		Ⓔ 423 kcal		たん 15.8 g		Ⓔ 461 kcal		たん 11.8 g	
炭 24.8 g		塩 3.5 g		炭 18.1 g		塩 2.3 g		炭 38.6 g		塩 3.3 g		炭 41.3 g		塩 3.0 g	
10/20	火	アジの塩麹焼き		豆腐ハンバーグ照り焼きソース		ハンバーグ（クリームソース）		牛の柳川風							
		鶏の卵とじ		ハムカツ		アサリとキャベツの生姜煮		カニ風味しゅうまい							
		白菜と竹輪のおかか和え		小松菜とツナの煮物		春雨と高菜の炒め物		ピーマンともやしの炒め物							
		ひじきの和え物		細切りごぼうサラダ		キャロットラペ		ひじきのマヨネーズ和え							
		小松菜と人参のお浸し				玉ねぎとハムの炒め物		ちくわとわかめのキムチたれ和え							
		ツナのゴマだれサラダ						キャベツとれんこんの塩だれ炒め							
								おろしえのき茸							
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		アレルギー		えび、かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 405 kcal		たん 23.8 g		Ⓔ 420 kcal		たん 14.3 g		Ⓔ 412 kcal		たん 16.7 g		Ⓔ 532 kcal		たん 12.6 g	
炭 19.7 g		塩 2.0 g		炭 40.3 g		塩 2.9 g		炭 31.6 g		塩 3.6 g		炭 30.7 g		塩 4.1 g	
10/21	水	牛ときのこのバター風味ポン酢炒め		かれいのレモンタルタルソース		煮サバ		白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼き							
		厚あげのアサリアんかけ		けんちん煮		バンバンジー風和え物		梅じそ鶏つくね							
		たらこスパゲティ		スクランブルエッグ		白菜とあげの煮物		野菜のバーベキューソース炒め							
		キャベツとカニカマの豆乳サラダ		きゅうりと蒸し鶏のサラダ		黒豆		和風ポテトサラダ							
		ナスの青じそ和え				卵の花		人参ともやしの炒め物							
		なます						カリフラワーのたらこサラダ							
								小松菜のごま和え							
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		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 429 kcal		たん 11.1 g		Ⓔ 418 kcal		たん 17.0 g		Ⓔ 322 kcal		たん 23.8 g		Ⓔ 457 kcal		たん 20.0 g	
炭 30.7 g		塩 2.6 g		炭 20.3 g		塩 1.8 g		炭 29.6 g		塩 3.1 g		炭 28.3 g		塩 4.1 g	
10/22	木	カレイのレモンソースがけ		牛肉となすの炒め物		ローズとんかつ		鶏ときのこのバター醤油風味炒め							
		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		イカフリッター（青さ風味）		海鮮ぎょうざ・玉子焼		オムレツのアサリアんかけ							
		さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め		人参の真砂和え		野菜のコンソメ煮		チンゲン菜とあげの煮浸し							
		じゃがいものハニーマスタード和え		大根サラダ		人参とオクラの塩麹和え		ひじきのごま炒め							
		もやしの梅おかか和え				ひじきの佃煮		山菜の煮物							
		こんにゃくのどて煮風						こんにゃくと野菜の煮物							
								きゅうりとカニカマの酢の物							
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、かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 432 kcal		たん 17.9 g		Ⓔ 415 kcal		たん 14.6 g		Ⓔ 489 kcal		たん 18.8 g		Ⓔ 478 kcal		たん 19.9 g	
炭 34.3 g		塩 3.0 g		炭 26.3 g		塩 2.5 g		炭 35.5 g		塩 2.9 g		炭 25.3 g		塩 2.8 g	
10/23	金	酢鶏		クリーミーコロッケ（かに風味）		タラとポテトの明太子ソース		カレイの甘酢あんかけ							
		鮭フレークのみそ炒め		鶏と野菜の中華炒め		ミンチカツ		豚血風							
		高野豆腐の玉子とじ		チンゲン菜と昆布の煮物		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		ほうれん草と人参の煮浸し							
		中華わかめサラダ		玉葱とあさりのわさび醤油和え		大根の赤しそふりかけ和え		里芋の味噌だれがけ							
		さつまいもの味噌マヨネーズがけ				こんにゃくと大根菜の胡麻和え		野菜のナムル							
		もずくの酢の物						わかめの柑橘風味							
								きゅうりとハムの中華サラダ							
アレルギー		小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦・かに		アレルギー		小麦・卵・乳成分		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 491 kcal		たん 14.9 g		Ⓔ 470 kcal		たん 13.9 g		Ⓔ 373 kcal		たん 18.3 g		Ⓔ 476 kcal		たん 18.5 g	
炭 43.2 g		塩 2.7 g		炭 37.0 g		塩 2.2 g		炭 32.4 g		塩 3.3 g		炭 41.0 g		塩 3.2 g	
週平均		Ⓔ 439 kcal		Ⓔ 420 kcal		Ⓔ 404 kcal		Ⓔ 481 kcal							
		塩 2.7 g		塩 2.3 g		塩 3.2 g		塩 3.4 g							

ちょっとひとこと	
【やわらか】サケの塩焼は、人気メニューです。付け合わせの玉ねぎと人参の炒め物は、やさしい和風の味付けです。【ランチ】サワラの味噌マヨネーズがけは、味噌とマヨネーズの相性抜群です。【おかず】豚の生姜焼きは人気メニューです。【あじわい】天ぷらは、人気メニューです。ご飯の上に乗せて、天丼のようにお召し上がりいただくのもおすすめの食べ方の1つです。【いろうどり】エビのチリソース添えは、人気メニューです。	
【お弁当】チーズハンバーグは、レンジで温めるとチーズがとろけます。【カロリーサポート】人気メニューの味噌ヒレカツです。コクのある味噌だれが食欲をそそります。【食べごたえ】豆腐、野菜を混ぜ合わせた豆腐ハンバーグです。ふんわりとした食感と優しい味が楽しめます。オニオンを加えた照り焼きソースはご飯に良く合います。【いろうどり】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。	
【おかず小】切干大根の三色酢の物は、切干大根やきゅうりの食感をお楽しみいただけます。【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。【ランチ】鶏団子とわかめの炊き合わせは、だしをきかせています。【おかず】牛ときのこのバター風味ポン酢炒めは、バターの風味とポン酢が良く合います。【食べごたえ】衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。	
【お弁当】鶏のハニーマスタードがけは、鶏とソースの相性抜群です。【おかず小】アジの南蛮は、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】5種類の具材を盛り合わせたおでんです。具材の下にはゼラチンで固めただしが入っているので、レンジで温めてお召し上がりください。【食べごたえ】すりおろしたりんごや玉葱入りの調味料で味付けした人気メニューです。【いろうどり】バター醤油の風味が良い一品です。	
【やわらか】キャロットラペは、細切の人参をレモン風味ドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【ランチ】牛の厚揚げの煮物は、醤油ベースで甘辛く味付けしました。【おかず】酢鶏は、揚げた鶏肉に甘酢あんをかけています。【食べごたえ】かきの風味が感じられる口どけなめらかなクリーミーコロッケです。【あじわい】タラとポテトの明太子ソースは、グリルしたタラに明太子ソースをかけ、明太子のマッシュポテトと合わせました。	

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。
＜レンジ加熱目安＞
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・30秒
以外の商品・・・・・・・・500w・2分前後
★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。

②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。

③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。

④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）

⑤白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。

⑥小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。

⑦肉や魚の骨にご注意ください。

⑧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。

⑨「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。