



No.

27

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

★アンケートについて

メニューの改善に向け、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。
(おいしい…◎ ふつう…○ おいしくない…×) ご面倒な方はご記入されなくても結構です。

★注文について

①週に2日、休めます。 ②曜日別に、コースが変更できます。 ③曜日別に、注文数が変更できます。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金 / 午前9:00～夜9:30 土 / 午前9:00～夜8:00

ご注文は自動継続です。注文の休止・変更は、
前週の水曜日の夜9時30分までにご連絡ください。

	月	火	水	木	金
ご注文例	弁当2食	休み	おかず1食	休み	あじわい3食
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。					

お弁当コース 560円(税込)			お弁当(大)コース 590円(税込)			おかず(小)コース 500円(税込)			ちょっとひとこと		
評価	献立名	アレルギー		評価	献立名	アレルギー					
7 / 2月	サワラの煮付け	小麦	お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 (お弁当コースは150g) メニューはお弁当コースと同じです。 (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	小麦・卵・エビ	【お弁当】サワラの煮付けはふつくらと焼き上げました。【おかず小】ミックスフライはエビ・白身魚・イカのフライです。【おかず】牛すき焼き煮は脂質の少ない赤身肉を使用しています。【あじわい】サケの塩焼は、程よく脂がのったサケを低温でじっくり焼き上げました。【いろいろ】酢豚は人気メニューです。				
	肉団子の甘酢あんかけ	小麦・卵・乳			炒り豆腐	小麦・卵					
	じゃこおろし	小麦			しば漬	小麦					
	たらこスパゲティ	小麦・乳			こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮	小麦					
	ご飯										
Ⓔ 526 kcal た 23.9 g 脂 14.1 g 炭 73.4 g カ 120 mg 塩 1.8 g				Ⓔ 359 kcal た 11.9 g 脂 23.2 g 炭 24.4 g カ 49 mg 塩 2.1 g							
7 / 3火	豚焼肉	小麦				牛肉柳川風	小麦	【お弁当】豚焼肉はご飯がすすむ味付けです。【おかず小】海鮮ハンバーグはタラなど魚のすり身を使用しています。【おかず】メインメニューは、アカウオを一つ一つ丁寧に手作業で竜田揚げにしました。【あじわい】焼き鳥は人気メニューです。【いろいろ】ホキの和風レモンあんかけは新メニューです。竜田揚げにしたホキにさっぱりとしたタレをかけました。			
	豆腐とカニカマの玉子とじ	小麦・卵				海鮮ハンバーグ	小麦・卵				
	きゅうりとわかめの酢の物	小麦				せんまい漬	小麦				
	筍とこんにゃくの高菜炒め	小麦				もやしと人参の煮浸し	小麦・乳				
	ご飯										
Ⓔ 449 kcal た 17.3 g 脂 11.0 g 炭 65.7 g カ 52 mg 塩 1.4 g				Ⓔ 247 kcal た 9.7 g 脂 14.2 g 炭 20.1 g カ 86 mg 塩 2.5 g							
7 / 4水	白身魚の照り焼き	小麦				サバの塩焼	小麦	【お弁当】本日のご飯はひじきと舞茸のおにぎりにぎります。【おかず小】春雨と野菜の炒め物は、しっかり味でごはんが進みます。【おかず】豚しゃぶは添付の胡麻ドレッシングをかけてお召し上がり下さい。【あじわい】白身で淡泊なタチウオを生姜を入れた調味料で味付けし、ふっくらとした唐揚げに仕上げました。【いろいろ】牛とこんにゃくの甘辛炒めはやさしい味付けです。			
	つくね	小麦・乳				大根と大根菜の煮物	小麦				
	うぐいす豆					うずら豆					
	切干大根の煮物	小麦・乳				春雨と野菜の炒め物	小麦				
	おにぎり(ひじきご飯、舞茸ご飯)	小麦									
Ⓔ 449 kcal た 19.6 g 脂 8.8 g 炭 70.7 g カ 84 mg 塩 3.0 g				Ⓔ 262 kcal た 12.8 g 脂 16.1 g 炭 17.0 g カ 63 mg 塩 1.9 g							
7 / 5木	牛肉のブラウンソース	小麦・卵・乳				鶏の唐揚げ	小麦・卵・乳	【お弁当】じゃがいものハニーマスタード炒めは新メニューです。【おかず小】鶏の唐揚げは人気メニューです。【おかず】鶏団子のトマトソースがけは、鶏団子を軟らかく煮込み、トマトソースをかけた夏にぴったりのさっぱりとしたメニューです。【あじわい】なすのしぎ焼はリニューアルし、マイルドな味つけに仕上げました。【いろいろ】メバルはシンプルに塩焼きにしました。			
	サーモンひとくちカツ	小麦・卵・乳				マカロニサラダ	小麦・卵・乳				
	チーズカルボナーラサラダ	小麦・卵・乳				玉ねぎとハムの炒め物	小麦・卵・乳				
	じゃがいものハニーマスタード炒め	卵・乳				切干大根煮	小麦				
	ご飯										
Ⓔ 592 kcal た 15.4 g 脂 28.2 g 炭 71.2 g カ 41 mg 塩 1.8 g				Ⓔ 416 kcal た 16.1 g 脂 30.4 g 炭 18.0 g カ 44 mg 塩 1.9 g							
7 / 6金	カレイのチリソース	小麦・乳				ホタテの野菜炒め	小麦・乳	【お弁当】本日は七夕の前日です。星形のオムレツにこだわりのミートソースをかけました。【おかず小】ホタテの野菜炒めは、バターが香りがきいた洋風の炒め物です。【おかず】チキン南蛮は人気メニューです。お好みで添付のタルタルソースをおかけください。【あじわい】夏が旬のアジを甘辛い煮付けにしました。【いろいろ】メインは鶏をまろやかなハニーマスタードソースで味付けました。			
	星形オムレツのミートソースがけ	小麦・卵				ミニハンバーグ	小麦・卵・乳				
	おくらとなめたけの和え物	小麦				白菜と人参の煮物	小麦				
	白菜と揚げ人参のお浸し	小麦				わかめと椎茸の佃煮	小麦				
	ご飯										
Ⓔ 592 kcal た 16.4 g 脂 17.5 g 炭 85.2 g カ 69 mg 塩 2.5 g				Ⓔ 260 kcal た 12.8 g 脂 12.9 g 炭 24.4 g カ 60 mg 塩 2.7 g							
週平均	エネルギー 522 kcal 塩分 2.1 g			エネルギー 309 kcal 塩分 2.2 g							

ごはん50g分の栄養成分

カロリー 84kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
炭水化物 18.6g
カルシウム 2mg

金曜日お届け冷凍おかず(土日・昼食用)

Aセット 2食 1,120円(税込) 1食当560円(税込)			Bセット 2食 1,230円(税込) 1食当615円(税込)		
評価	内容	アレルギー	評価	内容	アレルギー
	① プルコギ			① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	
	あさりバター			高野豆腐と野菜の煮物	
	大根のこんぶだしあん			わけぎの煮浸し	
	さつま芋のはちみつレモン			ひじきの煮物	
	きぬさやのおかか和え			茶そば	
Ⓔ 184 kcal た 11.3 g 脂 6.9 g 炭 19.1 g 塩 1.7 g		アレルギー 小麦, 乳	Ⓔ 276 kcal た 18.1 g 脂 9.1 g 炭 28.8 g 塩 2.1 g		アレルギー 小麦, 乳, 卵, そば
	② 魚介の味噌バター風味			② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	
	ウインナーと大根のブイヨン煮			ジャーマンポテト	
	いんげんの胡麻和え			もちふの玉子とじ	
	白菜と卵の煮物			キャベツとコーンの炒め物	
	カリフラワーのさっぱり煮			おくらのごま和え	
Ⓔ 206 kcal た 11.6 g 脂 9.3 g 炭 18.4 g 塩 2.1 g		アレルギー 小麦, 乳, 卵	Ⓔ 372 kcal た 20.3 g 脂 19.1 g 炭 27.4 g 塩 2.0 g		アレルギー 小麦, 乳, 卵

★肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。

「コープの夕食宅配」のご利用が週に3日以上あれば、金曜日に冷凍おかずセットのみのご利用が可能です。

注 意 点

トレイの回収はしておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。
〈調理方法〉
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。

■冷凍おかず Aセット



■冷凍おかず Bセット



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。

① 週に2日、休めます。

② 曜日別に、コースが変更できます。

③ 曜日別に、注文数が変更できます。

	月	火	水	木	金
ご注文例	弁当2食	休み	おかず1食	休み	あじわい3食

詳しくはスタッフまで
お問い合わせください。

おかずコース 610円(税込)			あじわいコース 680円(税込)			いろいろ8品コース 710円(税込)		
評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー	評価	献立名	アレルギー
7 / 2月	牛すき焼き煮	小麦		サケの塩焼			酢豚	小麦・卵
	カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ		牛肉と玉ねぎの甘辛炒め	小麦		なすとカニカマの玉子とじ	小麦・卵・乳
	マカロニサラダ	小麦・卵・乳		鶏つくね・煮玉子	小麦・卵		冬瓜の鶏そぼろ	小麦・乳
	ニラ玉	小麦・卵		きゅうりと大根の甘酢漬			こんにゃくのどて煮風	小麦・乳
	あげと昆布の煮物	小麦		ゆず風味きんぴら	小麦		しゅうまい	小麦・卵
	黒豆	小麦					きゅうりのレモンドレッシング和え	小麦・乳
							アスパラと玉葱の炒め物	小麦・卵・乳
						豆のごま和えサラダ	小麦	
Ⓔ 471 kcal た 19.9 g 脂 26.7 g 炭 35.8 g カ 148 mg 塩 3.5 g			Ⓔ 444 kcal た 28.9 g 脂 23.2 g 炭 27.2 g カ 86 mg 塩 4.2 g			Ⓔ 525 kcal た 19.6 g 脂 23.8 g 炭 52.5 g カ 94 mg 塩 3.3 g		
7 / 3火	アカウオのオイスターあんかけ	小麦		焼き鳥	小麦・乳		ホキの和風レモンあんかけ	小麦・乳
	チキンのみそだれがけ	小麦		豆乳揚げ出し	小麦・卵・乳		照り焼きつくね	小麦・卵
	冷奴			大根と大根菜の煮物	小麦		かぼちゃとごぼうの甘辛	小麦
	白菜とミンチの炒め物	小麦		うぐいす豆			こつぶ揚げのコンソメ煮	卵・乳
	大根の赤しそふりかけ和え			ジャーマンポテト	卵・乳		さつまいもの旨煮	小麦・乳
	ほうれん草と人参のお浸し	小麦					わかめと生姜の酢の物	小麦
							くわいの梅和え	小麦
						大根とじゃこのサラダ	小麦	
Ⓔ 375 kcal た 25.4 g 脂 13.3 g 炭 38.3 g カ 126 mg 塩 3.6 g			Ⓔ 479 kcal た 27.0 g 脂 25.3 g 炭 34.3 g カ 142 mg 塩 3.9 g			Ⓔ 462 kcal た 22.9 g 脂 17.1 g 炭 50.5 g カ 94 mg 塩 2.8 g		
7 / 4水	豚しゃぶ	小麦・卵		タチウオの唐揚げ	小麦・卵・乳		牛とこんにゃくの甘辛炒め	小麦
	イワシ入さつま揚げ	小麦・乳		合鴨スモーク	小麦		白はんぺんフライ	小麦・卵
	炊き合わせ【高野豆腐・花かまぼこ・オクラ】	小麦・卵		炊き合わせ【さつまあげ・椎茸・こんにゃく】	小麦		ナポリタンスパゲティ	小麦・卵・乳
	春雨と野菜の炒め物	小麦		さつまいもの白和え			大根の梅かつお和え	小麦
	蓮根とほうれん草のポン酢和え	小麦		白菜とツナの煮物	小麦・乳		タラモサラダ	小麦・卵・乳
	若竹煮	小麦					ぜんまいの田舎煮	小麦
							細切昆布煮	小麦
						白いんげん豆		
Ⓔ 426 kcal た 18.7 g 脂 26.3 g 炭 27.8 g カ 98 mg 塩 3.2 g			Ⓔ 376 kcal た 17.1 g 脂 21.3 g 炭 27.5 g カ 70 mg 塩 3.2 g			Ⓔ 612 kcal た 14.7 g 脂 39.8 g 炭 43.9 g カ 91 mg 塩 2.6 g		
7 / 5木	白身魚の照り焼	小麦		ハッシュドビーフ	小麦・乳		メバルの塩焼き	
	鶏団子のトマトソースがけ	小麦・卵・乳		海鮮しゅうまい	小麦・卵・乳		水餃子	小麦・卵・乳
	白菜とあげの煮物	小麦		小松菜とあげの煮物	小麦		じゃがいもの麻婆ソースがけ	小麦・乳
	大根菜とひじきの炒め物	小麦		キャベツと紅エビのサラダ	小麦・卵・乳・エビ		豆腐のすき焼き風煮	小麦・乳
	きゅうりと大根の甘酢漬			なすのしぎ焼			おくらのおろし和え	小麦
	ジャーマンポテト	卵・乳					玉葱と魚肉ソーセージのコンソメ煮	小麦
							春雨サラダ中華風	小麦・乳
						きゅうりとちくわの酢の物	小麦・卵	
Ⓔ 333 kcal た 22.7 g 脂 9.6 g 炭 39.1 g カ 148 mg 塩 3.2 g			Ⓔ 417 kcal た 12.3 g 脂 20.9 g 炭 45.3 g カ 138 mg 塩 4.1 g			Ⓔ 419 kcal た 22.8 g 脂 14.9 g 炭 47.8 g カ 182 mg 塩 4.0 g		
7 / 6金	チキン南蛮	小麦・卵		アジの煮つけ	小麦		鶏のハニーマスタード	小麦
	アサリと大根の生姜煮	小麦		牛肉コロッケ	小麦・卵・乳		サワラのおかか煮	小麦
	玉子焼	小麦・卵		キャベツとハムの炒め物	小麦・卵・乳		星形オムレツのトマトソースがけ	卵
	小松菜のお浸し	小麦		いんげんと錦糸玉子の和え物	小麦・卵		炊き合わせ(椎茸・人参)	
	ポテトサラダ	卵		ごぼうの胡麻みそ煮	小麦		豆腐のナゲット	小麦・卵
	野沢菜漬	小麦					れんこんとカニカマの和え物	小麦・乳
							ひじきの煮物	小麦・乳
						つぼ漬	小麦	
Ⓔ 535 kcal た 21.4 g 脂 33.7 g 炭 34.0 g カ 112 mg 塩 3.8 g			Ⓔ 416 kcal た 22.9 g 脂 13.6 g 炭 51.9 g カ 132 mg 塩 4.1 g			Ⓔ 504 kcal た 28.1 g 脂 30.3 g 炭 32.6 g カ 141 mg 塩 3.2 g		
週平均	エネルギー 428 kcal 塩分 3.5 g		エネルギー 426 kcal 塩分 3.9 g		エネルギー 504 kcal 塩分 3.2 g			

栄養
見表示

Ⓔ エネルギー

Ⓔ たんぱく質

Ⓔ 脂質

Ⓔ 炭水化物

Ⓔ カルシウム

Ⓔ 塩分

献立について

① 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ので、目安としてお考えください。

② 都合により献立を変更させていただくことがあります。

お召し上がり方

① カップについて
『白』のカップ→レンジします。
『白以外』のカップ→レンジしません。

② 小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。

③ 肉類、魚介類、卵などの食材は、電子レンジの加熱の時間により、破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

④ 「フタを取ってレンジする場合」、ラップはせずに電子レンジで温めてください。
目安として「500W・約2分」ご家庭のレンジのワット数により、調節ください。
★食材の破裂などでレンジ内が汚れることを防ぐため、「フタをしたままでもレンジは可能」です。その際は約30秒ほど長めにレンジをしてください。

⑤ 肉や魚の骨に注意してお召し上がりください。

⑥ 空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。

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。