



# 夕食サポート献立表・アンケート

※サイドメニューは裏面を参照ください。

夕食サポート専用無料ダイヤル ごはん よこい

## 0120-580-451

【月～金曜日】9:00-19:00

【土・日曜日】休み

発行日：2024年5月13日  
アンケート提出日：5月27日～

組合員CD

配達商品の注文変更・休止は、**5月14日火曜日の19時まで**にご連絡ください。

※ご注文単位は月曜日～金曜日の5日単位です。(1日分だけのご利用・中止は出来ません)



アンケートは点線をはさみで  
切り取って提出いただけます→

名前

	5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日
おかず6品コース	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 白菜とあげの煮浸し 大根の照り焼き風煮 いんげんのマヨネーズサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ) 焼きそば ちくわとキャベツの甘辛炒め チンゲン菜と人参のお浸し きゅうりとハムの中華サラダ うぐいす豆 人気商品 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび	カツカレー カニ風味しゅうまい 人気商品 切干大根とひじきの煮物 炊き合わせ(かぼちゃ・さつまいも) 竹の子わかめ和え 柚子香こんにやく アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに	サワラの塩麹焼き ナスの肉そぼろ 人気商品 ほうれん草とベーコンの中華煮 キャベツと塩昆布の炒め物 しそポテトサラダ 白菜の酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	牛皿風 人気商品 ホタテ風味フライ 人気商品 もやしと人参の炒め物 高野豆腐の煮物 カルボナーラパスタサラダ ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 新登場 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分
	エネルギー：435 kcal 塩分：3.0 g 人気商品	エネルギー：397 kcal 塩分：4.3 g	エネルギー：423 kcal 塩分：3.2 g	エネルギー：376 kcal 塩分：2.3 g	エネルギー：425 kcal 塩分：2.7 g
お弁当コース	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 大根の照り焼き風煮 いんげんのマヨネーズサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	天ぷら(エビ・オクラ) 人気商品 焼きそば チンゲン菜と人参のお浸し きゅうりとハムの中華サラダ うぐいす豆 人気商品 おにぎり(梅おかかご飯・六種の彩り野菜) アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび	カツカレー カニ風味しゅうまい 人気商品 炊き合わせ(かぼちゃ・さつまいも) 竹の子わかめ和え 柚子香こんにやく ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに	サワラの塩麹焼き ナスの肉そぼろ 人気商品 キャベツと塩昆布の炒め物 しそポテトサラダ 白菜の酢の物 ごはん(味ごまふりかけ) アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	牛皿風 人気商品 ホタテ風味フライ 人気商品 高野豆腐の煮物 カルボナーラパスタサラダ ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 新登場 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分
	エネルギー：547 kcal 塩分：2.3 g	エネルギー：490 kcal 塩分：4.1 g	エネルギー：524 kcal 塩分：2.1 g	エネルギー：531 kcal 塩分：1.8 g	エネルギー：493 kcal 塩分：1.6 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
411 kcal  
3.1 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
517 kcal  
2.4 g

	5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	カレイの塩昆布あんかけ ねぎ焼き 春雨の味噌風味炒め もやしの梅おかか和え 明太マカロニサラダ 人参と高野豆腐の煮物 ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 玉ねぎとツナの中華和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	豚肉の香味だれがけ 厚揚げのきのこあんかけ(アサリ) 玉子と野菜の中華炒め なめこと小松菜のお浸し 大根とちくわの煮物 ナスの田楽 キャベツとハムのサラダ 生姜昆布 人気商品 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・落花生	アジの味噌幽庵焼き コロッケ 和風スパゲティ キャベツとひき肉の中華炒め わかめとカニカマ和え ごぼうのナムル さつまいもサラダ 人気商品 いんげんのしそおかか和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに	牛肉のオイスターソース炒め エビと野菜の甘酢炒め ジャーマンポテト ふろふき大根 炊き合わせ(がんも・椎茸) 人参しりしり オクラとなめだけの和え物 ひじきと根菜のサラダ 人気商品 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび	タチウオの天ぷら きのこ麻婆 ひじき煮 炊き合わせ(人参・こんにやく) 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 竹の子わかめ和え もずくの酢の物 ブロッコリーのカニカマあんかけ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに
	エネルギー：460 kcal 塩分：2.4 g	エネルギー：492 kcal 塩分：4.3 g	エネルギー：492 kcal 塩分：3.6 g	エネルギー：481 kcal 塩分：4.4 g	エネルギー：440 kcal 塩分：2.6 g
おかず4品コース	ハンバーグ デミソース 人気商品 カニ玉風オムレツ 人気商品 チンゲン菜とあげの煮浸し 白菜人参サラダ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに	タチウオの煮付け コーン入りさつまあげの煮物 きんぴらごぼう もやしとわかめの酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	鶏天 人気商品 大根の鮭玉子あんかけ 小松菜と人参のお浸し バジルポテトサラダ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	アジの塩麹焼き 照り焼き肉団子 ピーマンともやしの炒め物 菜の花の白だし和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分	豚肉の生姜焼き 人気商品 サーモンマヨフライ 卵の花 マカロニサラダ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分
	エネルギー：360 kcal 塩分：2.8 g	エネルギー：324 kcal 塩分：2.0 g	エネルギー：397 kcal 塩分：2.6 g	エネルギー：355 kcal 塩分：2.1 g	エネルギー：420 kcal 塩分：3.6 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
473 kcal  
3.4 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分～1分30秒  
週平均  
371 kcal  
2.6 g

	5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日
食べこたえ4品コース	かれの甘酢あんかけ 鶏のねぎ塩炒め しる菜の煮びたし ツナコーンサラダ アレルギー物質：卵、小麦	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 スクランブルエッグ 千切りポテトサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび	ミックスフライ(タルタルソース付) 人気商品 豚のチリコンカン風味炒め物 ほうれん草ベーコン炒め カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに	ハニーマスタードチキン 人気商品 金平ごぼう入りちぎり揚げ 平春雨の炒め物 野菜のごま和え アレルギー物質：卵、乳、小麦	豚肉のハヤシソース 生姜メンチカツ 竹輪の青さマヨ炒め 新登場 大根と海藻の香味サラ アレルギー物質：卵、乳、小麦
	エネルギー：422 kcal 食塩相当量：2.1 g	エネルギー：361 kcal 食塩相当量：2.5 g	エネルギー：454 kcal 食塩相当量：2.3 g	エネルギー：406 kcal 食塩相当量：2.4 g	エネルギー：465 kcal 食塩相当量：2.7 g
カロリーサポートコース	あじのさんが焼き ささみカツ ほうれん草と蒲鉾のおひたし ツナコーンサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	ブルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 山菜と油揚げの煮物 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質：乳、小麦、えび	ほっけの塩焼き 豆腐チャンプル ピーマンとウィンナーの炒め物 新登場 ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー物質：卵、小麦、かに	豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 糸こんにやくのたらこ炒め 人参と蒸し鶏のサラダ アレルギー物質：卵、小麦	白身フライのピスコ風ソース 豚肉の高菜炒め 里芋の煮物 枝豆の白和え アレルギー物質：乳、小麦、えび
	エネルギー：331 kcal 食塩相当量：2.0 g	エネルギー：242 kcal 食塩相当量：2.4 g	エネルギー：281 kcal 食塩相当量：1.5 g	エネルギー：225 kcal 食塩相当量：1.8 g	エネルギー：317 kcal 食塩相当量：1.8 g

加熱時間の目安  
500wで  
約1分30秒  
週平均  
422 kcal  
2.4 g

加熱時間の目安  
500wで約1分  
週平均  
279 kcal  
1.9 g

### 【お弁当のお召し上がり方法】

★加熱目安は献立表時間をご参照ください。  
★コロッケ・肉類・魚介類・卵などは、電子レンジの加熱時間により破裂することがありますのでご注意ください。  
★カレーやシチューは、具材とルーをよく混ぜてお召し上がりください。

### おかず6品・お弁当・彩8品・おかず4品

・フタを取り、カラーカップ、小袋の調味料を取り出してレンジしてください。※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。  
・食後の空き弁当箱は、軽く水洗いをしていただき、翌日(次のお届け時)に夕食サポーターに返却して下さい。

### 食べこたえ4品・カロリーサポート

・フタを取り、カップや小袋の調味料を取り出してレンジしてください。

### 【献立について】

★原材料の仕入れ状況により、メニューを変更させていただく事があります。  
★栄養成分値は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合がございます。  
★アレルギー物質は、特定原材料(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)について表示しています

### 【アンケートについて】

★ご意見ご要望があれば、献立表右横のコメント欄にご記入お願いいたします。その他書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。  
★特に新メニューやリニューアルメニューについて、ご感想を教えてくださいと幸いです。  
★回答が必要な内容はお手数ですが、直接コールセンターまでご連絡お願いいたします。



大阪よどがわ市民生活協同組合

アンケート欄	
	おかず6品・お弁当コース 5/24「ブロッコリーのみそマヨネーズ和え」 みその風味が香ばしい和え物です 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
	食べこたえ4品コース 5/24「竹輪の青さマヨ炒め」 青さの香りとマヨネーズのコクが竹輪と相性抜群です 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
	カロリーサポートコース 5/22「ピーマンとウィンナーの炒め物」 ピーマンとウィンナーをコンソメなどで味付けしました。 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください

上記以外についてや、書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。



# 冷凍おかずとサンドイッチ注文書

※サイドメニュー単品での注文はいただけません  
※お弁当配達時に一緒にお届けいたします

## ●冷凍おかず2食セット

**【5月23日(木)お届け】**

本体価格 **¥1,100円** (税込価格 **¥1,188円**)

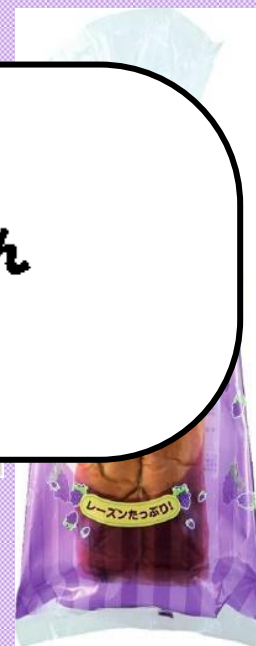
メインメニュー	豚肉となすのあっさり煮セット	アジフライセット
サブメニュー	ごぼうと平天の煮付け ほうれん草とチーズの洋風和え 人参とえのきのおひたし	肉団子と厚揚げの煮物 いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ピリ辛れんこん
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分・落花生
エネルギー	384 kcal.	307 kcal.
食塩相当量	2.5 g	3.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をあっさり煮物に仕上げました。優しい味で、ご飯との相性も良いです。茄子には、食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えたり、血中コレステロール値を下げたりする働きがあるようです。ぜひ、食べていただきたい食材です。	揚げ物の定番ともいわれる、アジフライをご用意いたしました。アジ特有の臭みがなく、旨みが引き立つ一品になっています。アジには、血液をさらさらの状態にするEPAや脳の働きを支えるDHAが豊富に含まれているようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。
イメージ写真		

冷凍おかず2食セットは毎週企画しております。  
土・日曜日用、お昼ご飯用の常備食としてご利用ください。

## ●めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん

今週の企画はありません

毎月1週目と3週目に企画しております。  
朝食用・土日用としてご利用ください。



## ●サンドイッチ1食

本体価格 **¥298円** (税込価格 **¥322円**)

消費期限: 全商品お届け日翌日の14:00までとなっています。

日付	商品名	カロリー	塩分量 (g)	アレルギー
5月20日(月)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
5月21日(火)	ツナミックスサンド	526	3.2	小麦・乳・卵
5月22日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
5月23日(木)	ロールミックスサンド	281	1.5	小麦・乳・卵
5月24日(金)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵

5月20日(月)  
ひとくちサンド(たまご・ハム)



5月21日(火)  
ツナミックスサンド



5月22日(水)  
厚焼きたまごのBOXサンド



5月23日(木)  
ロールミックスサンド



5月24日(金)  
たまごとツナレタスサンド



ご注文は、  
① 月・水・金コース  
② 火・木コース  
③ 月～金コース  
からお選びいただけます。

※画像はイメージです

組合員CD \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

ご注文方法	電話受付(夕食サポートセンター)
連絡先	0120-580-451
受付時間	月～金 9:00～19:00
ご注文締切	5月14日(火)
ご請求	5月5週【5月27日(月)～5月31日(金)】
引き落とし	6月27日(木)

