



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。

配達商品の注文変更・休止は、7月9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)

夕食サポート専用無料ダイヤル ごはん よこい

【月～金曜日】9:00-19:00

【土・日曜日】休み

0120-580-451



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→

発行日：2024年7月8日
アンケート提出日：7月22日～

組合員 CD

名前

	7月15日 月曜日	7月16日 火曜日	7月17日 水曜日	7月18日 木曜日	7月19日 金曜日
おかず6品コース	牛肉とキャベツのみぞれ煮 人気商品 サーモンマヨネーズフライ 小松菜とあげの煮浸し ナスのミートソースがけ きゅうりとハムの中中華サラダ 枝豆と昆布の白和え	アサリのミネストローネ風 新登場 鶏肉のオイスターマヨネーズ 切干大根煮 れんこんとちくわのバター風味炒め もずく酢の物 花福豆 人気商品	夏野菜カレー リニューアル 干しエビのニラ玉炒め 人気商品 卵の花 チンジャオこんにやく キャベツの甘酢漬け おろしなめたけ	赤魚の塩麹焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ひじきとベーコンの炒め物 炊き合わせ(高野・椎茸) ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え わかめの和え物	豚肉の香味だれがけ チャブチェ キャベツと塩昆布の炒め物 ピーマンのおかか浸し 高菜の漬物 きゅうりとカニカマの酢の物 人気商品
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：417 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：456 kcal 塩分：3.9 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：384 kcal 塩分：3.8 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：375 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：407 kcal 塩分：3.3 g
お弁当コース	牛肉とキャベツのみぞれ煮 人気商品 サーモンマヨネーズフライ ナスのミートソースがけ きゅうりとハムの中中華サラダ 枝豆と昆布の白和え わかめごはん	アサリのミネストローネ風 新登場 鶏肉のオイスターマヨネーズ れんこんとちくわのバター風味炒め もずく酢の物 花福豆 人気商品 ごはん	夏野菜カレー リニューアル 干しエビのニラ玉炒め 人気商品 卵の花 チンジャオこんにやく キャベツの甘酢漬け おろしなめたけ ごはん	赤魚の塩麹焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 炊き合わせ(高野・椎茸) ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え わかめの和え物 ごはん(味ごまふりかけ)	豚肉の香味だれがけ チャブチェ ピーマンのおかか浸し 高菜の漬物 きゅうりとカニカマの酢の物 人気商品 ごはん
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：550 kcal 塩分：4.0 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：588 kcal 塩分：2.5 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：507 kcal 塩分：2.2 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：498 kcal 塩分：1.8 g	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：509 kcal 塩分：2.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
408 kcal
3.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
530 kcal
2.6 g

	7月15日 月曜日	7月16日 火曜日	7月17日 水曜日	7月18日 木曜日	7月19日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	マスのちゃんちゃん焼き 新登場 鶏肉の卵とじ 新登場 焼きそば れんこんとちくわのバター風味炒め 春雨の酢の物 人気商品 椎茸とこんにやくの煮物 オクラの梅和え ブロッコリーのシーザーチーズ和え 人気商品	とんかつ 人気商品 干しエビと白菜の炒め物 肉味噌ナムル 新登場 切干大根のごま和え ナスの生姜かつお削り節和え さつまいもサラダ 人気商品 金時豆 人気商品 きのこのバター醤油風味炒め	サバの煮付け ねぎ焼き もやしのオイスター炒め 人気商品 炊き合わせ(大根・椎茸) ごぼうとちくわのおかか煮 ほうれん草と人参のごま和え カニカマポテトサラダ ひじき煮	鶏肉の南蛮たれがけ 人気商品 厚揚げのカニカマあんかけ 小松菜と鮭のお浸し オクラとなめこのさっぱり和え もやしとツナの中中華煮 カルボナーラパスタサラダ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え キャベツときのこの塩麹炒め	ミックスフライ(エビフライ・イカフライ) 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め ほうれん草とベーコンの中中華煮 炊き合わせ(人参・こんにやく) ナスの田楽 人参とさつまいものきんぴら ピーマンと玉葱の酢の物 新登場 切干大根とひじきの煮物
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：475 kcal 塩分：3.2 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：446 kcal 塩分：3.3 g 人気商品	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：435 kcal 塩分：1.9 g	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：475 kcal 塩分：3.0 g	アレルギー物質：えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：510 kcal 塩分：2.8 g
おかず4品コース	豚肉の生姜焼き 人気商品 アサリと玉子の炒め物 ナスの田楽 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品	天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・オクラ) ジャージャー麺風 人参とツナのきんぴら れんこんとわかめのシーザー和え	牛皿風 人気商品 干しエビと白菜の炒め物 ジャーマンポテト オクラのおろし和え 人気商品	赤魚のみりん風味焼き 豆腐とチキン揚げ 人気商品 ごぼうの甘草炒め バジルポテトサラダ	鶏肉のハニーマスタード 人気商品 サーモンマヨフライ 炊き合わせ(人参・椎茸・大根) きゅうりとわかめの酢の物
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：366 kcal 塩分：3.9 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：350 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：342 kcal 塩分：1.9 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：358 kcal 塩分：2.0 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：395 kcal 塩分：1.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
468 kcal
2.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
362 kcal
2.4 g

	7月15日 月曜日	7月16日 火曜日	7月17日 水曜日	7月18日 木曜日	7月19日 金曜日
食べごたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) 人気商品 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草となめこのおひたし 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	ポークカレー 海鮮カツ 春雨とわかめのツナ和え もやしときゅうりの中華和え	チンジャオロース ほっけと生姜のすり身揚げ 新登場 チンゲン菜のバター醤油炒め ひじきとくわいのサラダ	鶏すき煮 まぐろメンチカツ れんこん金平 かぼちゃサラダ	さばの甘酢あんかけ キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え さつまいも揚げと小松菜の煮物 大根と海藻の香味サラダ
	アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：413 kcal 食塩相当量：1.9 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：398 kcal 食塩相当量：2.9 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：387 kcal 食塩相当量：2.6 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：433 kcal 食塩相当量：1.6 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：479 kcal 食塩相当量：2.4 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) 人気商品 根菜と豚肉のしぐれ煮 さつま揚げと小松菜の煮物 ヤングコーンのピクルス	牛焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) 人気商品 ポテトのオーロラソース和え もやしときゅうりの中華和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 チンゲン菜とかにかまのおひたし	鶏肉の生姜焼き 魚肉ソーセージの炒め物 にらと玉子の炒め物 キャベツとチーズのサラダ	サーモンフライ(ソース付) 豚肉とブロッコリーのバジル和え 新登場 ほうれん草とツナの和え物 大根と海藻の香味サラダ
	アレルギー物質：小麦、えび エネルギー：315 kcal 食塩相当量：1.6 g	アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：299 kcal 食塩相当量：1.7 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、かに エネルギー：255 kcal 食塩相当量：2.4 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：298 kcal 食塩相当量：2.6 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：287 kcal 食塩相当量：1.7 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
422 kcal
2.3 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
291 kcal
2.0 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。

食べごたえ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きます。
- ★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。
- ★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	
新登場	おかず6品・お弁当コース 7/16「アサリのミネストローネ風」 アサリやじゃがいもをトマトソースでミネストローネ風に仕上げました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
リニューアル	おかず6品・お弁当コース 7/17「夏野菜カレー」 かぼちゃやズッキーニをメインに食べていただけるように変更しました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	彩8品コース 7/15「マスのちゃんちゃん焼き」 マスを味噌などで、北海道産の郷土料理ちゃんちゃん焼き風にしました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	食べごたえ4品コース 7/17「ほっけと生姜のすり身揚げ」 北海道産ほっけのすり身に豆乳を加えて、なめらかな食感に仕上げました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	カロリーサポートコース 7/19「豚肉とブロッコリーのバジル和え」 爽やかなバジルの風味が感じられるメニューです。 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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。

※お盆期間の8月12日(月)～14日(水)はお届けをお休みさせていただきます。

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

【7月18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	豚肉と野菜のしょうゆ麴炒めセット	さわらの山椒焼きセット
サブメニュー	厚揚げとなすの麻婆風 じゃがいもとソーセージのマスタード風味 青梗菜とえのきのおひたし	八宝菜 がんもどき切干大根の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え
アレルギー	小麦	えび・小麦
エネルギー	379 kcal.	316 kcal.
食塩相当量	2.2 g	2.4 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をしょうゆ麴で合わせています。しょうゆ麴の旨味と、ほんのりとした甘みが美味しい一品になっています。しょうゆ麴は、もともと醤油なので、お肉や野菜など様々な食材に合う万能調味料といわれるそうです。ぜひ、お料理に合わせてみてはいかがでしょうか。	さわらには、DHAやEPA、ビタミンB2が含まれ、良質な脂が豊富に含まれているようですので、しっかり摂取したい食品です。また、山椒に含まれる辛み成分のサンショオールも食欲増進などの効果があるようです。ぜひご賞味ください。
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

【7月19日(金)お届け】

本体価格 **¥338円** (税込価格 **¥365円**)

賞味期限：お届け日含め4日

次回 8月9日(金)

アレルギー特定原材料
7品目
小麦・乳

796kcal・食塩相当1.7g/1個
サイズ約18cm



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
7月15日(月)	バラエティボックスサンド	402	2.1	小麦・乳・卵
7月16日(火)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	469	2.9	小麦・乳・卵
7月17日(水)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
7月18日(木)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
7月19日(金)	ポテトとハムチーズのサンド	487	2.8	小麦・乳・卵

7月15日(月)
バラエティボックスサンド



7月16日(火)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



7月17日(水)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



7月18日(木)
たまごとツナレタスサンド



7月19日(金)
ポテトとハムチーズのサンド



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 _____

インターネットからも



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	7月9日(火)
ご請求	7月4週【7月22日(月)～7月26日(金)】
引き落とし	8月15日(木)

