

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16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

0120-580-451

【月～金曜日】9:00-19:00

【土・日曜日】休み



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15日
アンケート提出日：7月29日～

組合員CD

名前

	7月22日 月曜日	7月23日 火曜日	7月24日 水曜日	7月25日 木曜日	7月26日 金曜日
おかず6品コース	天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・オクラ) 焼きそば さつまあげと人参の炒め煮 玉ねぎとベーコンの炒め物 ポテトサラダ ごぼうの白和え	牛皿風 カニ風味しゅうまい もやしとツナの中煮 雷こんにやく キャベツの梅マヨネーズ和え 切干大根と昆布の酢の物	鶏天 炊き合わせ(人参・さつまいも) 切干大根とひじきの煮物 うざく風 ほうれん草のごま和え パジルカルポナーラサラダ	八宝菜(エビ・アサリ) 肉団子の和風玉ねぎソース和え 筍とこんにやくの高菜炒め ツナとくわいのハニーマスタード炒め しそポテトサラダ きのこの生姜和え	マスのちゃんちゃん焼き 豆腐のチキン揚げ 干しエビとピーマンの炒め物 ごぼうとちくわのおかか煮 オクラのおろし和え 金時豆
	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 454 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 453 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.2 g
お弁当コース	天ぷら(エビ・かぼちゃ) 焼きそば 玉ねぎとベーコンの炒め物 ポテトサラダ ごぼうの白和え おにぎり(梅おかかご飯・だしご飯)	牛皿風 カニ風味しゅうまい 雷こんにやく キャベツの梅マヨネーズ和え 切干大根と昆布の酢の物 ごはん	鶏天 うざく風 炊き合わせ(人参・さつまいも) ほうれん草のごま和え パジルカルポナーラサラダ ごはん	八宝菜(エビ・アサリ) 肉団子の和風玉ねぎソース和え ツナとくわいのハニーマスタード炒め しそポテトサラダ きのこの生姜和え ごはん	マスのちゃんちゃん焼き 豆腐のチキン揚げ ごぼうとちくわのおかか煮 オクラのおろし和え 金時豆 ごはん(瀬戸風味口)
	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 588 kcal 塩分: 4.3 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 547 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 554 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 533 kcal 塩分: 1.8 g

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

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

	7月22日 月曜日	7月23日 火曜日	7月24日 水曜日	7月25日 木曜日	7月26日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め ホタテ風味フライ さつまいも揚げ 蒸し鶏とピーマンの中煮 ブロッコリーの玉子とじ 炊き合わせ(高野豆腐・ふき) もずくときゅうりの酢の物 なめこもやしの塩昆布和え	肉団子のデミソースがけ カレーの甘酢あんかけ ふろふき大根 れんこんとそばのカレー炒め 枝豆と昆布の白和え チンゲン菜と人参のお浸し 長芋の梅和え オクラとじゃこの和え物	鶏肉のマヨネーズソース 厚あげのかにかまあなかけ 和風スバゲティ うざく風 チンジャオこんにやく 里芋の味噌がけ なめこほうれん草のお浸し ズッキーニの梅おかか和え	メルルーサの照り焼き コロック チャプチェ しゅうまいチリソース 小松菜のバター醤油風味炒め きのこのナムル ピーマンのおかか浸し ごぼうサラダ	豚焼肉 豆腐とカニカマの玉子とじ くわいのそぼろあんかけ 枝豆ポテトサラダ 大根とツナの炒め煮 ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え れんこんのナムル もやしとわかめの酢の物
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 519 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 521 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 512 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 428 kcal 塩分: 3.2 g
おかず4品コース	アサリのミネストローネ風 麻婆豆腐 細切昆布煮 キャベツの梅マヨネーズ和え	豚肉の香味だれがけ イトヨリ入り豆腐揚げ チンジャオこんにやく 白菜人参サラダ	カレーの唐揚げ うざく風 きのこのバター醤油風味炒め 小松菜と玉ねぎのポン酢和え	牛肉とコーンの醤油だれがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ れんこんのごま煮 ピーマンとツナの和え物	エビのチリソース添え チーズつくね 卵の花 しそポテトサラダ
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 326 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 347 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 349 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.8 g

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

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

	7月22日 月曜日	7月23日 火曜日	7月24日 水曜日	7月25日 木曜日	7月26日 金曜日
食べごたえ4品コース	クリーミーコロック(かに風味) 鶏とごぼうの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこんサラダ	鶏肉のマーマレード焼き 枝豆入りしんじょうの煮物 こんにやくとメンマの甘辛炒め カリフラワーのマリネ	豚肉と野菜の炒め物 イカフライ う巻 ブロッコリーとかにかまのサラダ	牛肉とナスの炒め物 海鮮しゅうまい もやしときくらげのピリ辛和え マカロニサラダ	かれいのチリソース けんちん煮 小松菜としらすのおひたし さつま芋とレーズンのサラダ
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 489 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 389 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵、小麦、かに エネルギー: 418 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび、かに エネルギー: 383 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 431 kcal 食塩相当量: 1.7 g
カロリーサポートコース	バラ焼き風炒め物 じゃがバター風コロック がんもの煮物 れんこんサラダ	白身魚のマスタードソース 鶏と野菜の炒め物 キャベツの洋風煮 大根なます	マーボー豆腐 かぼちゃの煮物 う巻 イタリアン野菜のごま和え	かれいの和風あんかけ 豚肉と昆布の炒め煮 人参とひき肉の金平 ほうれん草と油揚げのおひたし	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 もやしとツナの炒め物 くわいと枝豆のサラダ
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 304 kcal 食塩相当量: 1.7 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 277 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 311 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 288 kcal 食塩相当量: 1.3 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 274 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
1.6 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。
 ★コロック・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	
新登場	おかず6品・お弁当コース 7/26「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 (美味しい・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 7/24「ズッキーニの梅おかかお和え」 ズッキーニを梅とおかかでお和えした和風の和え物です 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
新登場	おかず4品コース 7/22「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 (美味しい・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 7/23「白身魚のマスタードソース」 あっさりとした白身魚と、ほのかな辛みがアクセントのマスタードソースは相性抜群です。 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
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25日(木)お届け】

本体価格 **¥1,100円** (税込価格 **¥1,188円**)

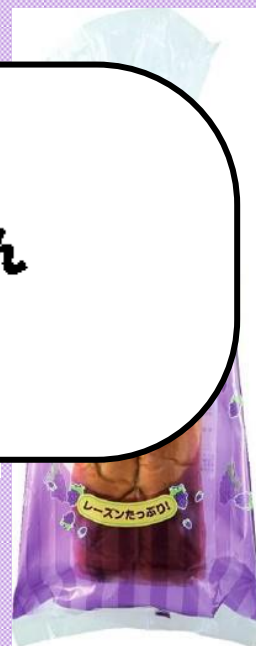
メインメニュー	肉じゃがセット	鶏肉のハニーマスタードソースセット
サブメニュー	小松菜のツナ和え 大根とベーコンのコンソメ風煮 三色ピーマンの甘辛	肉団子の甘酢あん 高野豆腐の煮物 人参とえのきのおひたし
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	348 kcal.	359 kcal.
食塩相当量	3.4 g	2.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	和食の定番の肉じゃがをご用意いたしました。じゃが芋や人参など、野菜がごろごろ入った一品です。牛肉のうま味がプラスされ、さらに美味しくお召し上がりいただけます。牛肉には良質なたんぱく質が含まれており、免疫力向上に役立つようです。	鶏肉にハニーマスタードソースを塗り、焼き上げました。はちみつとマスタードの風味が鶏肉によく合う一品になっています。使用している鶏もも肉には、不飽和脂肪酸が含まれており、不飽和脂肪酸の役割として、血中コレステロールを抑え、血栓の予防に効果があるようです。
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
7月22日(月)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
7月23日(火)	ロールミックスサンド	281	1.5	小麦・乳・卵
7月24日(水)	ツナミックスサンド	526	3.2	小麦・乳・卵
7月25日(木)	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
7月26日(金)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	446	2.9	小麦・乳・卵

7月22日(月)
チーズ明太ポテトサンド



7月23日(火)
ロールミックスサンド



7月24日(水)
ツナミックスサンド



7月25日(木)
厚焼たまごのBOXサンド



7月26日(金)
ひとくちサンド
(ハムカツ・ポテト)



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	7月16日(火)
ご請求	7月5週【7月29日(月)～8月2日(金)】
引き落とし	8月27日(火)

インターネットからも

