

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23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22日
アンケート提出日：8月5日～

組合員CD

名前

	7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	8月1日 木曜日	8月2日 金曜日
おかず6品コース	豚焼肉 アサリとニラの中華炒め 和風スバゲティ カニカマポテトサラダ 人参しりしり 大根の甘酢漬け	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め 炊き合わせ(高野豆腐・こんにやく) 白菜とあげの煮浸し 竹の子わかめ和え 山菜となめこの和え物	牛肉の柳川風 イトヨリバーグのおろしポン酢かけ チンゲン菜と人参のお浸し ツナと白菜煮 さつまいもサラダ オクラとカニカマの酢の物	サワラの塩麹焼き 煮野菜のそぼろあんかけ ピーマンともやしの炒め物 明太マカロニサラダ 細切昆布煮 黒豆	チキン南蛮 アサリと玉子の炒め物 ごぼうとこんにやくの甘辛炒め 紫キャベツとひじきのサラダ ほうれん草ときのこ煮 じゃこおろし
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 438 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: 395 kcal 塩分: 2.6 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: 3.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 382 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 479 kcal 塩分: 3.9 g
お弁当コース	アサリとニラの中華炒め 豚焼肉 カニカマポテトサラダ 人参しりしり 大根の甘酢漬け 五日ごはん	アジフライ 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め 炊き合わせ(高野豆腐・こんにやく) 竹の子わかめ和え 山菜となめこの和え物 ごはん	牛肉の柳川風 イトヨリバーグのおろしポン酢かけ ツナと白菜煮 さつまいもサラダ オクラとカニカマの酢の物 ごはん	サワラの塩麹焼き 煮野菜のそぼろあんかけ 明太マカロニサラダ 細切昆布煮 黒豆 ごはん(海苔香味)	チキン南蛮 アサリと玉子の炒め物 紫キャベツとひじきのサラダ ほうれん草ときのこ煮 じゃこおろし ごはん
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 506 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 524 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: 543 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 558 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 593 kcal 塩分: 3.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
420 kcal
3.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
545 kcal
2.7 g

	7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	8月1日 木曜日	8月2日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め 赤魚の塩麹焼き たらこスバゲティ 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 人参とこんにやくの煮物 しゅうまい キャベツとカニカマの豆乳サラダ 生姜昆布	イトヨリと豆腐の生姜あんかけ 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもの煮物 玉ねぎとツナの中華和え ピーマンともやしの炒め物 ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 春雨の梅和え 春菜の酢の物	八宝菜(アサリ) チーズつくね ピーマンとキャベツの梅味噌炒め 高野豆腐と大根の煮物 きんぴらごぼうのマヨネーズ和え ナスの揚げ浸し バジルカルボナーラサラダ わかめとカニカマ和え	鶏肉のすだちおろしかけ サーモンマヨフライ 玉子と野菜の中華炒め いんげんのしそおおかか和え じゃがいものハニーマスタード和え 小松菜ときのこの煮浸し キャベツとれんこんの塩だれ炒め コーヒー甘煮豆	アジの塩麹焼き 黒酢肉団子 厚あげのチリソース こんにやくのどて煮風 春雨の味噌風味炒め キャベツと塩昆布の炒め物 きゅうりのツナマヨネーズ和え 大根とじゃこのポン酢和え
	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 523 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 531 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: 504 kcal 塩分: 4.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 519 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 506 kcal 塩分: 3.8 g
おかず4品コース	鶏肉の照り焼き アサリとキャベツの炒め物 チンゲン菜とあげの煮浸し 切干大根と昆布の酢の物	サバの味噌煮 じゃがいものそぼろあん 白菜とコーンの中華煮 小松菜のごま和え	豚肉の和風玉ねぎソース和え 山芋と海鮮のとろっと焼き ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め ズッキーニの梅おおかか和え	ミックスフライ(ホタテ風味フライ・アジフライ) ウィンナーと小松菜のバター醤油風味炒め ひじき煮 ツナのごまだれサラダ	すだちおろしハンバーグ 干しエビのニラ玉炒め キャベツとれんこんの塩だれ炒め ポテトサラダ
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 348 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 368 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
516 kcal
3.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
359 kcal
2.4 g

	7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	8月1日 木曜日	8月2日 金曜日
食べごたえ4品コース	月見大葉つくね しる菜と豚肉の中華炒め ナスと玉葱のぼん酢和え キャベツのごまマヨ和え	マスの塩焼き 金平ごぼう入りちぎり揚げ カリフラワーの柚子胡椒和え 枝豆とチーズの和え物	フライドチキン 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ 平春雨と野菜の炒め物 ツナコーンサラダ	豚肉とゴーヤの炒め物 生姜メンチカツ 小松菜とウィンナーの炒め物 人参サラダ	エビカツ(タルタルソース付) 鶏と野菜のバター醤油炒め ポテトと赤いんげんのクチャップ和え きゅうりとわかめの酢の物
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 417 kcal 食塩相当量: 3.4 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 369 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: 452 kcal 食塩相当量: 2.3 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 423 kcal 食塩相当量: 2.3 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 454 kcal 食塩相当量: 2.4 g
カロリーサポートコース	ミックスフライ(ソース付) 肉しゅうまい カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのごま和え	タンドリーチキン 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 玉葱とピーマンのマリネ	八宝菜 れんこん挟み揚げ天 糸昆布の子和え ツナコーンサラダ	ハンバーグトマトソース 豆腐とあさりの深川煮 ゴーヤの味噌炒め 人参サラダ	ほっけの煮付け 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 春雨のうま塩炒め きゅうりとわかめの酢の物
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー: 326 kcal 食塩相当量: 2.6 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 268 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 250 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: 276 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 241 kcal 食塩相当量: 2.0 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
423 kcal
2.4 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
272 kcal
2.2 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	
リニューアル	おかず6品・お弁当コース 7/31「牛肉の柳川風」 ごぼうの量を減らして食べやすく改良しました 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	おかず4品コース 7/31「ズッキーニの梅おおかか和え」 ズッキーニを梅とおかかで和え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	食べごたえ4品コース 8/1「豚肉とゴーヤの炒め物」 鯉節の風味とゴーヤの苦みがクセになるおいしさです。 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	カロリーサポートコース 8/1「豆腐とあさりの深川煮」 豆腐とあさり、ねぎなどの野菜を玉子でじた、あさりの旨味たっぷりのメニューです。 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	カロリーサポートコース 8/2「ほっけの煮付け」 脂ののったほっけをふっくらと甘辛く煮付けました。 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。

※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

【8月1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	牛肉のブルコギ風炒めセット	トンカツのデミグラスソースがけセット
サブメニュー	南瓜のそぼろあん もやしとわかめのソテー 人参とコーンのグラッセ風	白菜のなめ苺和え 肉団子となすのトマト煮 野沢菜漬け
アレルギー	小麦・乳成分・(えび・かに)	小麦・乳成分
エネルギー	334 kcal.	324 kcal.
食塩相当量	2.4 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	牛肉とたっぷりの野菜を使用し、定番の韓国料理のひとつである、ブルコギ風の炒め物をご用意いたしました。コチュジャンを使ったピリ辛な味付けが食欲をそそります。牛肉にはエネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群を豊富に含まれるようです。	食べやすいサイズの豚カツにデミグラスソースをかけた一品です。豚カツの由来は、“豚”の音読みの「トン」と、フランス料理の“コートレット”(英語読みであるカットレット)の組み合わせからなっております。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

796kcal
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29日(月)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
7月30日(火)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵
7月31日(水)	バラエティボックスサンド	402	2.1	小麦・乳・卵
8月1日(木)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	372	2.9	小麦・乳・卵
8月2日(金)	梅とツナチーズのサンド	507	3.2	小麦・乳・卵

7月29日(月)
たまごとツナレタスサンド



7月30日(火)
ハムとレタスのサンド



7月31日(水)
バラエティボックスサンド



8月1日(木)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



8月2日(金)
梅とツナチーズのサンド



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 _____

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23日(火)
ご請求	8月1週【8月5日(月)～8月9日(金)】
引き落とし	8月27日(火)

インターネットからも

