

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

配達商品の注文変更・休止は、**9月3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→

	9月9日 月曜日	9月10日 火曜日	9月11日 水曜日	9月12日 木曜日	9月13日 金曜日	
おかず6品コース	豚肉のブルコギ カニ風味しゅうまい まぜそば風 玉ねぎとツナの中華和え しそポテトサラダ 春雨の酢の物	エビのマヨネーズソース添え 鶏肉の卵とじ 細切昆布煮 大根の照り焼き風煮 わかめとなめ草の和え物 ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	牛肉のトマトソース仕立て 山芋と海鮮のとろっと焼き 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ツナと白菜煮 きゅうりとハムの中中華サラダ 黒豆	シイラの唐揚げ 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 切干大根煮 炊き合わせ(高野豆腐・椎茸) ごぼうの甘辛炒め オクラの梅和え	鶏肉の照り焼き オムレツのアサリあんかけ ほうれん草とベーコンの中華煮 雷こんにゃく 明太マカロニサラダ わかめの和え物	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 368 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 452 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.0 g	週平均 417 kcal 3.0 g
お弁当コース	豚肉のブルコギ カニ風味しゅうまい 玉ねぎとツナの中華和え しそポテトサラダ 春雨の酢の物 ごはん	エビのマヨネーズソース添え 鶏肉の卵とじ 大根の照り焼き風煮 わかめとなめ草の和え物 ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯)	牛肉のトマトソース仕立て 山芋と海鮮のとろっと焼き ツナと白菜煮 きゅうりとハムの中中華サラダ 黒豆 ごはん	シイラの唐揚げ 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 炊き合わせ(高野豆腐・椎茸) ごぼうの甘辛炒め オクラの梅和え ごはん	鶏肉の照り焼き オムレツのアサリあんかけ 雷こんにゃく 明太マカロニサラダ わかめの和え物 ごはん(味ごまふりかけ)	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 526 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 514 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 536 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.3 g	週平均 520 kcal 2.4 g

	9月9日 月曜日	9月10日 火曜日	9月11日 水曜日	9月12日 木曜日	9月13日 金曜日	
彩8品(おかず8品)コース	エビのチリソース添え チーズつくね 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 きのこのバター醤油風味炒め バジルカルボナーラサラダ わかめと玉ねぎの和え物 ふうふう大根 白菜の酢の物	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 厚あげのカニカマあんかけ ごぼうとちくわのおかか煮 キャベツと塩昆布の炒め物 ナスの玉子とじ くわいのわさびマヨネーズ和え コーヒー甘煮豆 もやしとツナの中華煮	サバの味噌煮 とんべい焼き風 ひじき煮 ポテトバジル和え がんもとふきの煮物 玉ねぎとベーコンの炒め物 大根とツナのサラダ 人参のナムル	きのこチキンのカレー サーモンマヨフライ チャプチェ ピーマンのおかか浸し 枝豆と昆布の白和え ちくわとキャベツの甘辛炒め オクラとじゃこの和え物 いんげんの梅マヨネーズ和え	八宝菜(アサリ) 蒸し鶏の油淋鶏風ソースかけ 玉子と野菜の中華炒め 小松菜とベーコンのシーザー和え さつまいもサラダ ナスの田楽 きゅうりとキャベツの酢の物 炊き合わせ(人参・こんにゃく)	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 453 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 508 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 516 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 441 kcal 塩分: 4.1 g	週平均 484 kcal 3.6 g
おかず4品コース	チキン南蛮 大根の鮭玉子あんかけ 炊き合わせ(がんも・人参・椎茸) キャベツの甘酢漬	メルルーサの西京焼き チーズつくね 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め オクラのおろし和え	豚肉のオイスターソース炒め かにのふわふわ豆腐 切干大根とひじきの煮物 バジルカルボナーラサラダ	サバのおろし煮 ソーセージ(マスタード) 人参とツナのきんぴら スズキニの梅おかか和え	牛血風 アサリとニラの中華炒め チンジャオこんにゃく ナスの青じそ和え	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 338 kcal 塩分: 3.9 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 399 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 326 kcal 塩分: 1.4 g	週平均 367 kcal 2.9 g

	9月9日 月曜日	9月10日 火曜日	9月11日 水曜日	9月12日 木曜日	9月13日 金曜日	
食べごたえ4品コース	ロースカツ(ソース付) 鶏のチリコン風炒め物 小松菜とかにかまの煮物 ひじきとくわいのサラダ	さばのみぞれあん 根菜と豚肉のしぐれ煮 油揚げのケチャップ炒め 玉葱入りコールスローサラダ	鶏肉のマヨパン粉焼き お魚揚げの煮物 もやしとにらの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物	海鮮うま煮豆腐 まぐろメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 千切りポテトサラダ	豚肉の柳川風 春巻き ナスの生姜だれ 卵の花サラダ	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
	アレルギー物質: 卵、小麦、かに エネルギー: 440 kcal 食塩相当量: 2.8 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 454 kcal 食塩相当量: 2.0 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 420 kcal 食塩相当量: 3.4 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 360 kcal 食塩相当量: 2.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 431 kcal 食塩相当量: 2.8 g	週平均 421 kcal 2.7 g
カロリーサポートコース	あじの香草焼き 豚肉と春雨の坦々風 れんこんの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え	チキンのかぼちゃシチュー 金平ごぼう入りちぎり揚げ ほうれん草ベーコン炒め 玉葱入りコールスローサラダ	さんまの梅肉大葉フライ 鶏と野菜の炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 揚げ出し豆腐のみぞれあん 魚肉ソーセージの炒め物 千切りポテトサラダ	くわい入りつくねのぼん酢たれ かにかまの磯辺揚げ いんげんのおかか和え 豆サラダ	加熱時間の目安 500wで約1分
	アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 261 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 303 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 276 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 286 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 254 kcal 食塩相当量: 2.0 g	週平均 276 kcal 2.2 g

【お弁当のお召上がり方法】
 ★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。



発行日: 2024年9月2日
 アンケート提出日: 9月16日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
	おかず・お弁当コース 9/10「わかめとなめ草の和え物」 わかめとなめ草を使った白だしベースの和え物です 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	
	おかず・お弁当コース 9/11「牛肉のトマトソース仕立て」 汁漏れを防止するために粘度を上げました 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	
	食べごたえ4品コース 9/10「さばのみぞれあん」 脂ののったさばを大根たっぷりのおろしあんでさっぱりとお召し上がり下さい。 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 9/11「さんまの梅肉大葉フライ」 秋が旬のさんまに、梅肉と大葉が相性抜群です。 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 9/12「豚肉としめじの柚子胡椒炒め」 豚肉、しめじ、野菜を柚子胡椒のさわやかな辛味を効かせて炒めました。 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

【9月12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	豚肉と野菜の黒こしょう炒めセット	たらの香草焼きセット
サブメニュー	厚揚げのそぼろ煮 スパゲティナポリタン いんげんのバターソテー	天ぷら盛合せ もやしとザーサイの中華和え 小松菜のおかかまぶし
アレルギー	小麦・乳成分	えび・かに・小麦・卵・(乳成分)
エネルギー	350 kcal.	230 kcal.
食塩相当量	1.6 g	2.0 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉とたっぷりの野菜を黒胡椒の効いたタレで味付けしました。スパイスの王様ともいわれる胡椒には、辛味成分の「ペリリン」が含まれており、代謝の促進や胃腸の調子を整える働きがあるようです。ぜひ、ご賞味ください。	たらの香草焼きをご用意いたしました。ハーブの風味が効いた味付けで、たらとの相性も良い一品となっております。ハーブには、免疫系に作用して体全体のバランスを整える効果があるようです。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。

●おいしさいっぱいおみそ汁 10食入り

【5種(もずく汁、なす汁、長ねぎ汁、赤だし、ほうれん草汁)×2食】

本体価格 **1,080円**(税込価格 **1,166円**)

【注文週の翌週お届け】

賞味期限：4か月以上



フリーズドライ
タイプ

アレルギー特定原材料
7品目
小麦・乳

エネルギー量: 2.5~3.8kcal / 1袋
食塩相当量: 1.4~2.1g / 1袋



おみそ汁はいつでも注文いただけます。
副菜として、保存食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
9月9日(月)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
9月10日(火)	バラエティボックスサンド	397	2.2	小麦・乳・卵
9月11日(水)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
9月12日(木)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	385	2.3	小麦・乳・卵
9月13日(金)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵

9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)
たまごとツナレタスサンド 	バラエティボックスサンド 	チーズ明太ポテトサンド 

9月12日(木)	9月13日(金)
ひとくちサンド(厚焼玉子) 	ハムとレタスのサンド 

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

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	9月3日(火)
ご請求	9月3週【9月16日(月)~9月20日(金)】
引き落とし	10月15日(火)

組合員CD _____

名前 _____

