

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10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。

おかず6品コース	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
サバの塩焼き 煮野菜のそぼろあんかけ 春雨のチャプチェ風味炒め ごぼうとちくわのおかか和え もやしとわかめの酢の物 いんげんのツナ和え	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 卵の花 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ほうれん草のごま和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ	アサリのミネストローネ風 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め 白菜とあげの煮浸し がんもといんげん煮物 ピーマンとツナの和え物 コーヒー甘煮豆	牛焼肉 ホタテ風味フライ 糸こんにゃくのおかか炒め 玉ねぎとベーコンの炒め物 ポテトサラダ もずくときゅうりの酢の物	八宝菜(エビ・アサリ) チーズつくね ピーマンともやしの炒め物 れんこんとちくわのバター風味炒め マカロニサラダ きのこのナムル	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 443 kcal 3.5 g
アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 429 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: 456 kcal 塩分: 3.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 387 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 468 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 475 kcal 塩分: 4.6 g	
お弁当コース	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
サバの塩焼き 煮野菜のそぼろあんかけ ごぼうとちくわのおかか和え もやしとわかめの酢の物 いんげんのツナ和え 赤飯	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ほうれん草のごま和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ ごはん	アサリのミネストローネ風 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め がんもといんげん煮物 ピーマンとツナの和え物 コーヒー甘煮豆 ごはん(瀬戸風味口)	牛焼肉 ホタテ風味フライ 玉ねぎとベーコンの炒め物 ポテトサラダ もずくときゅうりの酢の物 ごはん	八宝菜(エビ・アサリ) チーズつくね れんこんとちくわのバター風味炒め マカロニサラダ きのこのナムル ごはん	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 563 kcal 2.7 g
アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 566 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 574 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 569 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 613 kcal 塩分: 3.7 g	

彩8品(おかず8品)コース	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
とんかつ アサリとチンゲン菜の炒め物 コーン入りさつまあげの煮物 切干大根とひじきの煮物 枝豆ポテトサラダ きのこ人参の炒め物 高菜の漬物 ピーマンと玉葱の酢の物	タチウオの煮付け ソーセージ(マスタード) 焼きそば 小松菜と人参の煮浸し コールスローサラダ チンジャオこんにゃく うぐいす豆 炊き合わせ(大根・人参)	牛肉とコーンの醤油たれがけ 野菜しんじょう れんこんとそぼろのカレー炒め ナスの生煮かつお削り節和え さつまいもの煮物 ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え きゅうりとわかめの酢の物 きのこのナムル	赤魚のみりん風味焼き 甘辛チキン 春雨の炒め物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 里芋の味噌がけ 高野豆腐の煮物 雷こんにゃく 白菜とあげの煮浸し	鶏肉のトマトソースがけ イワシのつみれ煮 きんぴらごぼう ブロッコリーの玉子とじ キャベツとカニカマの豆乳サラダ ちくわのしそマヨネーズ和え なます エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 466 kcal 3.4 g
アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 478 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 478 kcal 塩分: 4.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 437 kcal 塩分: 2.8 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: 4.1 g	
おかず4品コース	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・かぼちゃ) 豚肉の梅風味炒め ポテト明太バター風味和え なます	鶏肉のハニーマスタード 山芋と海鮮のとろっと焼き きんぴらごぼう 玉ねぎとツナの中華和え	サワラの塩麹焼き 照り焼き肉団子 細切昆布煮 さつまいもサラダ	豚肉の生姜焼き しゅうまいのカニカマあんかけ 人参とさつまあげのきんぴら きのこれんこんの梅和え	マスの煮付け ウィンナーと玉子の中華炒め 焼きそば 白菜のわさびチーズマヨネーズ	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 363 kcal 2.9 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: 2.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 373 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 359 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.1 g	

食べこたえ4品コース	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
天ぷら(天つゆ付) 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ポテトのオーロラソース和え 春雨サラダ(しそ風味)	肉じゃが ベーコンフライ(トマト風味) しろ菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め いわしつみれの煮物 白菜と昆布の煮物 かぼちゃと枝豆のサラダ	チキン南蛮(タルタルソース付) 姫高野の煮物 ごぼうの中華炒め 大根と海藻の香味サラダ	マスのごま醤油焼き 鶏のねぎ塩炒め ほうれん草となめこのおひたし キャベツとチーズのサラダ	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 421 kcal 2.3 g
アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 371 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: 472 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 386 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 503 kcal 食塩相当量: 3.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 373 kcal 食塩相当量: 1.8 g	
カロリーサポートコース	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
天ぷら(天つゆ付) 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 糸昆布の子和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし	チキンカツ(ソース付) 高野豆腐の煮物 ならと玉子の炒め物 魚肉ソーセージのサラダ	ロールキャベツのコンソメ煮 あざりと野菜の韓国風炒め くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ	かれいのチリソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 しろ菜の煮びたし 大根と白菜の柚子風味	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 白はんぺんフライ 人参とベーコンの洋風炒め ヤングコーンのピクルス	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 279 kcal 1.8 g
アレルギー物質: 小麦、えび エネルギー: 323 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 257 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 227 kcal 食塩相当量: 1.7 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 318 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 271 kcal 食塩相当量: 1.8 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

発行日: 2024年9月9日
アンケート提出日: 9月23日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず・お弁当・彩8品コース 9/17・20「エリンギと玉ねぎの甘辛炒め」 エリンギと玉ねぎを出汁や醤油で甘辛く炒めました 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
新登場	彩8品コース 9/17「ソーセージ(マスタード)」 人気のソーセージにマスタードソースを添えました 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 9/16「ポテト明太バター風味和え」 じゃがいもに明太子とバターを合わせました 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 9/18「ロールキャベツのコンソメ煮」 ロールキャベツをあっさりコンソメで煮込みました 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 9/19「大根と白菜の柚子風味」 大根・白菜にゆず皮を合わせたさわやかな一品です 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。	

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19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	豚肉のケチャップみそ炒めセット	牛肉とじゃがいものカレー風味煮セット
サブメニュー	南瓜天ぷらのそぼろあん さつま揚げと小松菜の煮付け れんこんのごま和え	いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ひじき煮 なすのチリソース
アレルギー	小麦・卵	小麦・落花生
エネルギー	406 kcal.	365 kcal.
食塩相当量	2.6 g	3.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をケチャップと味噌で味付けしました。ケチャップの酸味とみそのコクがご飯に合う一品です。豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。お肉と野菜をバランスよく食べて、元気な体づくりを目指しましょう。	牛肉とじゃがいもをカレー風味の煮物に仕上げました。和風の味付けにカレーの風味が加わることで、一味違う煮物になっています。スパイスは、食欲増進などに効果があるようですので、上手に利用することで味にメリハリが付き、薄味でも満足感が感じられますよ。
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

【9月20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 10月4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
9月16日(月)	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
9月17日(火)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
9月18日(水)	ロールミックスサンド	281	1.5	小麦・乳・卵
9月19日(木)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	469	2.9	小麦・乳・卵
9月20日(金)	梅とツナチーズのサンド	507	3.2	小麦・乳・卵

9月16日(月)
厚焼たまごのBOXサンド



9月17日(火)
ひとくちBOXサンド
(たまご・ツナ)



9月18日(水)
ロールミックスサンド



9月19日(木)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



9月20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	9月10日(火)
ご請求	9月4週【9月23日(月)～9月27日(金)】
引き落とし	10月15日(火)

