



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、**11月12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→

	11月18日 月曜日	11月19日 火曜日	11月20日 水曜日	11月21日 木曜日	11月22日 金曜日
おかず6品コース	チキン南蛮 人気商品 大根のカニカマあんかけ ピーマンのおかか浸し がんもといんげん煮物 ひじきの和え物 ごぼうのナムル	八宝菜(ホタテ) かぼちゃとナスの肉そぼろ 小松菜と人参のお浸し ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気商品 ポテトサラダ 人気商品 もずくの酢の物	牛肉とキャベツの煮物おろしあんかけ 人気商品 オムレツのアサリあんかけ 焼きそば 大根とひじきの煮物 さつまいもサラダ 人気商品 きのこの生姜和え	カレイのチリソース 人気商品 ソーセージ(マスタード) きんぴらごぼう エリンギと玉ねぎの甘辛炒め バジルカルボナーラサラダ 人気商品 わかめとカニカマ和え	豚肉のプルコギ 玉子ともやしのツナ炒め(エビ) 切干大根煮 チンゲン菜とあげの煮浸し こんにゃくのどて煮風 白菜のわさびチーズマヨネーズ
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 468 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.9 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: 2.4 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 405 kcal 塩分: 3.2 g
お弁当コース	チキン南蛮 人気商品 大根のカニカマあんかけ がんもといんげん煮物 ひじきの和え物 ごぼうのナムル さつまいもごはん	八宝菜(ホタテ) かぼちゃとナスの肉そぼろ ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気商品 ポテトサラダ 人気商品 もずくの酢の物 ごはん	牛肉とキャベツの煮物おろしあんかけ 人気商品 オムレツのアサリあんかけ 大根とひじきの煮物 さつまいもサラダ 人気商品 きのこの生姜和え ごはん	カレイのチリソース 人気商品 ソーセージ(マスタード) エリンギと玉ねぎの甘辛炒め バジルカルボナーラサラダ 人気商品 わかめとカニカマ和え ごはん	豚肉のプルコギ 玉子ともやしのツナ炒め(エビ) チンゲン菜とあげの煮浸し こんにゃくのどて煮風 白菜のわさびチーズマヨネーズ ごはん(海苔香味)
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 628 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 518 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 494 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 583 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 552 kcal 塩分: 2.2 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
555 kcal
2.2 g

	11月18日 月曜日	11月19日 火曜日	11月20日 水曜日	11月21日 木曜日	11月22日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	ホタテのミネストローネ風 新登場 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 糸こんにゃくのすき焼き風煮 ブロッコリーの玉子とじ ちくわのしそマヨネーズ和え がんもの煮物 もやしの梅おかか和え きのこのナムル	鶏天 人気商品 大根のカニカマあんかけ ごぼうナムル ナスの田楽 小松菜とベーコンのシーザー和え カルボナーラパスタサラダ ピーマンと玉葱の酢の物 枝豆と昆布の白和え	プリの煮付け つくねのきのこソースがけ ひじき煮 厚あげのチリソース リニューアル 里芋の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 春雨の酢の物 人気商品 いんげんの梅マヨネーズ和え	豚肉と玉葱のケチャップ炒め 人気商品 エビのニラ玉炒め ほうれん草とウィンナーのバター醤油風味炒め ナスの生姜かつお削り節和え ツナと白菜煮 カニカマポテトサラダ 金時豆 人気商品 大根の甘酢漬	マスのちゃんちゃん焼き 蒸し鶏の油淋鶏風ソースがけ 焼きそば 炊き合わせ(さつまいも・こんにゃく煮) ごぼうの甘辛炒め しゅうまいのだしあんかけ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 大根サラダ
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 466 kcal 塩分: 4.1 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 457 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 477 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 474 kcal 塩分: 3.9 g
おかず4品コース	豚焼肉 人気商品 アサリとニラの中華炒め リニューアル 炊き合わせ(高野豆腐、人参、ぶき煮) ピーマンと玉ねぎの酢の物	マスの煮付け とんぺい焼き風 小松菜とさつまあげの煮浸し きのこことれんこんの梅和え	牛皿風 人気商品 カニ風味しゅうまい 人気商品 白菜とあげと人参のお浸し リニューアル ちくわのしそマヨネーズ和え	アジの照り焼き 春巻き 人気商品 シャージャー麺風 ピーマンとツナの和え物	鶏肉のバジルソース 干しエビとキャベツの炒め物 もやしと人参の炒め物 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: 361 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 347 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 394 kcal 塩分: 1.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 363 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: 366 kcal 塩分: 1.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
473 kcal
3.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
366 kcal
2.2 g

	11月18日 月曜日	11月19日 火曜日	11月20日 水曜日	11月21日 木曜日	11月22日 金曜日
食べごたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と昆布の炒め煮 ほうれん草とひき肉の和え物 マカロニサラダ	豚肉と野菜の炒め物 イカと生姜のカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 豆サラダ	ハムカツ(ソース付) 人気商品 海鮮しゅうまい しろ菜の煮びたし ツナコンサラダ	あじの塩焼き 鶏のから揚げ 人参の真砂和え 千切りポテトサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き 新登場 魚肉ソーセージの玉子とじ もやしとにらのマヨ炒め 野菜のピクルス
	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 386 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: 457 kcal 食塩相当量: 2.8 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー: 475 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: 368 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: 417 kcal 食塩相当量: 2.9 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし	くわい入りつくねの和風きのこあん 金平ごぼう入りちぎり揚げ 人参としらすの炒め煮 玉葱とチーズのマスタードサラダ	海鮮プルコギ風炒め物 人気商品 ベーコンフライ(トマト風味) チンゲン菜とひき肉の炒め物 糸昆布のサラダ	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 豆腐チャンプル いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ	ホキのオニオンソース かぼちゃコロッケ ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 野菜のピクルス
	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 288 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 258 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー: 256 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: 294 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 277 kcal 食塩相当量: 2.2 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
421 kcal
2.7 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
275 kcal
2.1 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。



発行日: 2024年11月11日
アンケート提出日: 11月25日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
新登場	彩8品コース 11/18「ホタテのミネストローネ風」 人気のミネストローネ風にホタテをトッピングしました 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
	彩8品コース 11/20「厚揚げのチリソース」 チリソースに玉ねぎを合わせてボリューム感を上げました 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
リニューアル	おかず4品コース 11/18「アサリとニラの中華炒め」 赤パプリカを入れて彩りを改善しました 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
リニューアル	おかず4品コース 11/20「白菜とあげと人参のお浸し」 人参を銀杏切りに変更して食べやすく変更しました 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	食べごたえ4品コース 11/22「鶏肉の柚子胡椒焼き」 柚子胡椒の風味と辛味が鶏肉の旨味を引き立てます。 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

【11月21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	豚肉とれんこんのオイスター炒めセット	チキン南蛮セット
サブメニュー	野菜のミンチ巻き いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え 里芋の煮物	白菜とえびの旨煮 シェルマカロニのトマトソース キャベツと人参のゆかり和え
アレルギー	小麦・落花生	えび・小麦・卵・乳成分
エネルギー	350 kcal.	307 kcal.
食塩相当量	2.1 g	2.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉をれんこん、ピーマンと一緒にオイスター風味に仕上げました。彩り良いピーマンとたっぷりのれんこんで、満足感を感じられるメニューとなっております。ぜひご賞味ください。	チキン南蛮をご用意いたしました。宮崎県発祥の鶏肉料理で、揚げた鶏肉にタルタルソースをかけることが多いようです。柔らかくしっとりとした鶏肉は、ソースとの相性も良く、ご飯もすすみます。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

【11月22日(金)お届け】

本体価格 **¥358円** (税込価格 **¥387円**)

賞味期限：お届け日含め4日

次回 12月6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
11月18日(月)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
11月19日(火)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	448	3.1	小麦・乳・卵
11月20日(水)	ツナミックスサンド	512	3.3	小麦・乳・卵
11月21日(木)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
11月22日(金)	ポテトとハムチーズのサンド	465	2.9	小麦・乳・卵

11月18日(月)
たまごとツナレタスサンド



11月19日(火)
照焼きチキンと
明太ポテトサンド



11月20日(水)
ツナミックスサンド



11月21日(木)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



11月22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

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	11月12日(火)
ご請求	11月4週【11月25日(月)～11月29日(金)】
引き落とし	12月16日(月)

組合員CD _____

名前 _____

