



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

発行日：2024年11月18日

アンケート提出日：12月2日～

組合員CD

配達商品の注文変更・休止は、**11月19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25日 月曜日	11月26日 火曜日	11月27日 水曜日	11月28日 木曜日	11月29日 金曜日
おかず6品コース	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・椎茸) 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 細切昆布煮 ナスの揚げ浸し コールスローサラダ わかめとなめ草の和え物 アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：417 kcal 塩分：3.5 g	牛皿風 大根の鮭玉子あんかけ キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め エリンギともやしのパター醤油風味炒め きゅうりとハムの中中華サラダ 金時豆 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：406 kcal 塩分：2.4 g	アサリのミネストローネ風 小松菜とウインナーのパター醤油風味炒め ちくわとキャベツの甘辛炒め 人参とツナのきんぴら れんこんのナムル オクラとカニカマの酢の物 アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：421 kcal 塩分：4.0 g	鶏肉のハニーマスタード 干しエビとピーマンの炒め物 人参ともやしの炒め物 炊き合わせ(人参・大根煮) さつまいもと枝豆のサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：411 kcal 塩分：2.7 g	シイラの唐揚げ つくねのきのこソースがけ ひじき煮 チンゲン菜のお浸し カニカマポテトサラダ 切干大根と昆布の酢の物 アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：413 kcal 塩分：2.2 g
	週平均 414 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 414 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 414 kcal 3.0 g
お弁当コース	天ぷら(エビ・さつまいも) 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ナスの揚げ浸し コールスローサラダ わかめとなめ草の和え物 ごはん アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：556 kcal 塩分：1.9 g	牛皿風 大根の鮭玉子あんかけ エリンギともやしのバター醤油風味炒め きゅうりとハムの中中華サラダ 金時豆 おにぎり(五目ご飯・しそご飯) アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：504 kcal 塩分：3.8 g	アサリのミネストローネ風 小松菜とウインナーのパター醤油風味炒め 人参とツナのきんぴら れんこんのナムル オクラとカニカマの酢の物 ごはん アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：501 kcal 塩分：2.5 g	鶏肉のハニーマスタード 干しエビとピーマンの炒め物 炊き合わせ(人参・大根煮) さつまいもと枝豆のサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え ごはん(海苔佃煮) アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：576 kcal 塩分：2.0 g	シイラの唐揚げ つくねのきのこソースがけ チンゲン菜のお浸し カニカマポテトサラダ 切干大根と昆布の酢の物 ごはん アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：550 kcal 塩分：1.7 g
	週平均 537 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 537 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 537 kcal 2.4 g

	11月25日 月曜日	11月26日 火曜日	11月27日 水曜日	11月28日 木曜日	11月29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 カニ風味しゅうまい 和風スバゲティ 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 チンゲン菜のお浸し オクラとじゃこの和え物 もやしとわかめの酢の物 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：527 kcal 塩分：3.4 g	カレイの唐揚げ チーズつくね 白菜とあけの煮浸し 人参とさつまあげのきんぴら さつまいも揚げ ほうれん草とベーコンの中中華煮 ごぼうサラダ いんげんのごま和え アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：472 kcal 塩分：2.6 g	鶏肉のオイスターマヨネーズがけ もやしと玉子のアサリあんかけ きのこのボン酢炒め がんと人参の煮物 ナスの揚げ浸し 里芋の味噌がけ 春雨の梅和え 蒸し鶏とピーマンの中中華風 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	シイラの香草焼き 甘辛チキン れんこんとそぼろのカレー炒め しゅうまいチリソース コーンと小松菜のパター醤油風味炒め 枝豆ポテトサラダ 大根とじゃこのサラダ もずくときゅうりの酢の物 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：480 kcal 塩分：3.6 g	豚肉とキャベツのごまだれがけ 野菜しんじょう もやしとあけのオイスターソース炒め ピーマンのおかか浸し パンプキンサラダ ふきとこんにやくの煮物 カニカマの中中華和え オクラとなめ草のさっぱり和え アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分、落花生 エネルギー：462 kcal 塩分：3.0 g
	週平均 484 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 484 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 484 kcal 3.3 g
おかず4品コース	イトヨリと豆腐の生妻あんかけ 鶏肉のマヨネーズソースがけ ピーマンと人参のスタミナ炒め バジルカルポナーラサラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：419 kcal 塩分：2.6 g	豚肉のオイスターソース炒め サーモンマヨネーズフライ 雷こんにやく 中華わかめサラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：347 kcal 塩分：3.1 g	タチウオの煮付け オムレツのケチャップがけ 人参とさつまあげのきんぴら キャベツの甘酢漬け アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：386 kcal 塩分：2.1 g	チーズハンバーグ スープ餃子 炊き合わせ(かぼちゃ・ふき・椎茸煮) 白菜人参サラダ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：362 kcal 塩分：2.6 g	エビのチリソース添え ウインナーと玉子の中華炒め ミートスパゲティ 枝豆ポテトサラダ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：342 kcal 塩分：1.9 g
	週平均 371 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 371 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 371 kcal 2.5 g

	11月25日 月曜日	11月26日 火曜日	11月27日 水曜日	11月28日 木曜日	11月29日 金曜日
食べごたえ4品コース	チキンのかぼちゃシチュー 白はんぺんフライ ほうれん草ベーコン炒め 玉葱とあさりのわさび醤油和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：421 kcal 食塩相当量：2.7 g	マスのごま醤油焼き 鶏と野菜の炒め物 小松菜とかにかまの煮物 キャベツとチーズのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、かに エネルギー：421 kcal 食塩相当量：2.0 g	メンチカツの甘辛だれ ごぼう天と野菜つみれの煮物 ポテトのオーロラソース和え カリフラワーのマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：493 kcal 食塩相当量：2.4 g	海鮮炒め 肉団子のケチャップ和え いんげんと玉子の炒め物 里芋の赤しそマヨ和え 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：3.2 g	豚肉入り韓国風マヨ和え 春巻き ナスと玉葱のぼん酢和え きゅうりとツナのサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：414 kcal 食塩相当量：2.4 g
	週平均 422 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 422 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 422 kcal 2.5 g
カロリーサポートコース	豚肉と野菜のおかかソース炒め 春巻き ほうれん草ベーコン炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：252 kcal 食塩相当量：2.0 g	白身フライのピスク風ソース 鶏と野菜のパター醤油炒め 白菜と昆布の煮物 玉葱入りコールスローサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：294 kcal 食塩相当量：1.5 g	牛肉のピビンバ風 たこ団子揚げ 平春雨と野菜の炒め物 カリフラワーのマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：283 kcal 食塩相当量：2.3 g	赤魚のみりん風味焼き 山形芋煮風 人参とコーンのグラッ かぼちゃと枝豆のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：244 kcal 食塩相当量：1.3 g	鶏肉と野菜の肉味噌だれ がんもの煮物 にら玉 きゅうりとツナのサラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：274 kcal 食塩相当量：2.0 g
	週平均 269 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 269 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 269 kcal 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。

★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	
	おかず6品・お弁当コース 11/27「人参とツナのきんぴら」 食べやすいように人参を銀ぎ切りに変更しました 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
	彩8品コース 11/26「白菜とあけの煮浸し」 食べやすいように人参を銀ぎ切りに変更しました 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
	彩8品コース 11/28「しゅうまいチリソース」 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
	おかず4品コース 11/27「オムレツのケチャップがけ」 オムレツをシンプルにケチャップ味にしました 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
	食べごたえ4品コース 11/28「里芋の赤しそマヨ和え」 里芋をしそを使いさっぱりとしたマヨ和えにしました 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
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。	

※年末年始の12月31日(火)～1月5日(日)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

【11月28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	牛肉のブルコギ炒めセット	鶏肉の山賊焼きセット
サブメニュー	カレーおから炒め キャバツとベーコンの甘醤油風味 おくらの海苔和え	ポトフ 麻婆茄子 白菜のツナ和え
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	301 kcal.	350 kcal.
食塩相当量	2.8 g	3.1 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。	鶏肉を山賊焼きに仕上げました。鶏肉の旨みと、香辛料のパンチのある香りでご飯がすすむ一品になっています。鶏肉は良質なたんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいるようです。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。

●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
11月25日(月)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
11月26日(火)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
11月27日(水)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	372	2.8	小麦・乳・卵
11月28日(木)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
11月29日(金)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵

11月25日(月)
厚焼たまごのBOXサンド



11月26日(火)
ひとくちBOXサンド
(たまご・ツナ)



11月27日(水)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



11月28日(木)
チーズ明太ポテトサンド



11月29日(金)
バラエティボックスサンド



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	11月19日(火)
ご請求	12月1週【12月2日(月)～12月6日(金)】
引き落とし	12月27日(金)

インターネットからも

