



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、**11月26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11月25日

アンケート提出日：12月9日～

組合員 CD

名前

| | 12月2日 月曜日 | 12月3日 火曜日 | 12月4日 水曜日 | 12月5日 木曜日 | 12月6日 金曜日 |
|----------|---|---|---|---|---|
| おかず6品コース | 豚肉の生姜焼き 人気商品 野菜しんじょう 和風スパゲティ もやしとツナの中華煮 ナスの生姜醤油和え ちくわのしそマヨネーズ和え | エビのチリソース添え リニューアル じゃがいもの麻婆ソースかけ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のごま和え ひじきのマヨネーズ和え なめ茸のおろし和え | チーズハンバーグ 新登場 ホタテのたらこバター風味炒め 白菜とコーンの中華煮 大学芋 新登場 ふきと大根の味噌かけ 春雨の酢の物 人気商品 | シイラの天ぷら れんこんとそぼろのカレー炒め 人参しりしり 小松菜とさつまあげの煮浸し 明太マカロニサラダ 黒豆 人気商品 | 鶏肉のトマトソースかけ キャベツとアサリの炒め物 もやしのオイスターソース炒め リニューアル ピーマンのおかかお浸し 枝豆ポテトサラダ 人気商品 大根の甘酢漬け |
| | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：412 kcal 塩分：3.3 g | 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 | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：406 kcal 塩分：4.4 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：444 kcal 塩分：2.4 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：409 kcal 塩分：2.1 g |
| お弁当コース | 豚肉の生姜焼き 人気商品 野菜しんじょう もやしとツナの中華煮 ナスの生姜醤油和え ちくわのしそマヨネーズ和え ごはん | エビのチリソース添え リニューアル じゃがいもの麻婆ソースかけ 小松菜のごま和え ひじきのマヨネーズ和え なめ茸のおろし和え 生姜昆布ご飯 | チーズハンバーグ 新登場 ホタテのたらこバター風味炒め 大学芋 新登場 ふきと大根の味噌かけ 春雨の酢の物 人気商品 | シイラの天ぷら れんこんとそぼろのカレー炒め 小松菜とさつまあげの煮浸し 明太マカロニサラダ 黒豆 人気商品 ごはん(味ごまふりかけ) | 鶏肉のトマトソースかけ キャベツとアサリの炒め物 ピーマンのおかかお浸し 枝豆ポテトサラダ 人気商品 大根の甘酢漬け ごはん |
| | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：500 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：477 kcal 塩分：3.3 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：565 kcal 塩分：3.0 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：602 kcal 塩分：1.6 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：504 kcal 塩分：1.1 g |

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
417 kcal
3.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
530 kcal
2.2 g

| | 12月2日 月曜日 | 12月3日 火曜日 | 12月4日 水曜日 | 12月5日 木曜日 | 12月6日 金曜日 |
|---------------|--|---|---|--|--|
| 彩8品(おかず8品)コース | 天ぷら(エビ・かき揚げ・オクラ・ナス) 照り焼き肉団子 たらこスパゲティ さつまいもの旨煮 いんげんのツナ和え 切干大根とひじきの煮物 ピーマンのおかかお浸し きゅうりとキャベツの酢の物 | 牛すき焼き 人気商品 イトヨリバーグのおろしポン酢かけ 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め 人気商品 もやしとベーコンの炒め物 ちくわとキャベツの甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え ぶなしめじとれんこんの梅和え さつまいもと枝豆のサラダ | サバの塩焼き 煮野菜のそぼろあんかけ 人参しりしり こんにゃくのどて煮風 わかめとなめ茸の和え物 ほうれん草とコーンの炒め物 白菜の酢の物 ピーマンともやしの炒め物 | クリームシチュー 人気商品 ねぎ焼き ごぼうとちくわのおかか煮 バジルカルボナーラサラダ ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気商品 キャベツとぶなしめじの塩麹炒め ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 白菜ときくらげのさっぱり和え | カレイのチリソース 人気商品 ウインナーと玉子の中華炒め エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 新登場 コーンポテトサラダ 人気商品 炊き合わせ(こんにゃく・高野豆腐煮) 小松菜のごま和え オクラのおろし和え 人気商品 わかめの煮物 |
| | アレルギー物質：えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：514 kcal 塩分：3.8 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：490 kcal 塩分：3.6 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：459 kcal 塩分：2.3 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：465 kcal 塩分：3.2 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：449 kcal 塩分：3.5 g |
| おかず4品コース | 酢鶏 ねぎ焼き 炊き合わせ(こんにゃく・高野・椎茸煮) 切干大根と昆布の酢の物 | メルルサーの照り焼き オムレツのミートソース 新登場 キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め いんげんのごま和え | とんかつ 人気商品 干しエビと白菜炒め物 人参とぶなしめじの塩だれ炒め オクラとカニカマの酢の物 | マスのちゃんちゃん焼き かぼちゃとナスの肉そぼろ 人気商品 ほうれん草のクリームスパゲティ たらもサラダ 人気商品 | 牛肉の柳川風 人気商品 厚揚げのきのこカニカマあんかけ 新登場 もやしとツナの中華煮 コールスローサラダ |
| | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：402 kcal 塩分：2.3 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：406 kcal 塩分：2.2 g | アレルギー物質：えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：316 kcal 塩分：2.1 g | アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：367 kcal 塩分：1.9 g | アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：379 kcal 塩分：3.3 g |

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
475 kcal
3.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒
週平均
374 kcal
2.3 g

| | 12月2日 月曜日 | 12月3日 火曜日 | 12月4日 水曜日 | 12月5日 木曜日 | 12月6日 金曜日 |
|-------------|---|--|---|--|--|
| 食べごたえ4品コース | 豚すき煮 ほたてクリーミーコロッケ チンゲン菜と竹輪の和え物 キャベツのごまマヨ和え | フライドチキン すり身天煮 人気商品 白菜と昆布の煮物 玉葱とピーマンのマリネ | あじの青しそ風味焼き 鶏のねぎ塩炒め スクランブルエッグ いんげんのおかかマヨ和え | プルコギ風牛肉の炒め物 豆腐のひき肉包み揚げ 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ | エビカツ(タルタルソース付) 豚のチリコンカン風炒め物 ほうれん草となめこのおひたし もやしと根菜のサラダ |
| | アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：391 kcal 食塩相当量：1.6 g | アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：435 kcal 食塩相当量：2.7 g | アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：372 kcal 食塩相当量：2.9 g | アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：446 kcal 食塩相当量：2.7 g | アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：457 kcal 食塩相当量：2.0 g |
| カロリーサポートコース | 白身魚のパン粉焼き 鶏と大根の中華うま煮 小松菜とウインナーの炒め物 キャベツのごまマヨ和え | バラ焼き風炒め物 人気商品 紅芋コロッケ 新登場 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とピーマンのマリネ | ほっけの煮付け チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 油揚げのケチャップ炒め いんげんのおかかマヨ和え | チキンカツ(ソース) けんちん煮 ピーマンとしらすの煮物 紅あずまのサラダ | エビと野菜のグラタン風 肉団子の照り焼き あさりと玉子の炒め物 れんこんサラダ |
| | アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：303 kcal 食塩相当量：1.3 g | アレルギー物質：乳、小麦 エネルギー：307 kcal 食塩相当量：2.2 g | アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：230 kcal 食塩相当量：1.3 g | アレルギー物質：乳、小麦 エネルギー：240 kcal 食塩相当量：1.7 g | アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：318 kcal 食塩相当量：2.8 g |

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒
週平均
420 kcal
2.4 g

加熱時間の目安
500wで約1分
週平均
280 kcal
1.9 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。



| アンケート欄 | |
|---------------|--|
| リニューアル | おかず6品・お弁当コース 12/3「エビのチリソース添え」 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 |
| 新登場 | おかず6品・お弁当コース 12/4「ホタテのたらこバター風味炒め」 ホタテとたらこバターが相性の良い炒め物です 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 |
| リニューアル | おかず6品コース 12/6「もやしのオイスターソース炒め」 青ねぎを入れて彩を改善しました 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 |
| 新登場 | おかず4品コース 12/3「オムレツのミートソース」 オムレツを人気のミートソースを合わせました 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 12/3「紅芋コロッケ」 沖縄産紅芋を使った紅芋コロッケです 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。

※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

【12月5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 | 豚肉のマスタード炒めセット | さばのトマトソースセット |
|----------|--|--|
| サブメニュー | 大根の煮物 人参しりしり キャベツと長ねぎの甘辛和え | 南瓜の生姜そぼろ炒め もやしとちくわのチリソース和え きゅうりのバジル風味 |
| アレルギー | 小麦・卵 | えび・小麦・卵・乳成分 |
| エネルギー | 272 kcal. | 352 kcal. |
| 食塩相当量 | 3.0 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 | 豚肉をマスタード炒めに仕上げました。ウスターソースも使用し、くせになる味付けです。豚肉は、ビタミンB1を豊富に含み、疲労回復に働くようですので、積極的に食べたい食材です。ぜひ、ご賞味くださいませ。 | 焼いたさばにトマトソースをかけ、洋風に仕上げました。さばには、EPAが含まれ、血液の流れを良くする働きがあるようです。EPAは体内で合成することができないので、食事から摂取する必要があります。 |
| 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

【12月6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20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 |
|----------|------------------|------|---------|--------|
| 12月2日(月) | 照焼きチキンと明太ポテトのサンド | 448 | 3.1 | 小麦・乳・卵 |
| 12月3日(火) | たまごとツナレタスサンド | 429 | 2.2 | 小麦・乳・卵 |
| 12月4日(水) | ひとくちサンド(たまご・ハム) | 354 | 2.6 | 小麦・乳・卵 |
| 12月5日(木) | ツナミックスサンド | 512 | 3.3 | 小麦・乳・卵 |
| 12月6日(金) | ポテトとハムチーズのサンド | 465 | 2.9 | 小麦・乳・卵 |

12月2日(月)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



12月3日(火)
たまごとツナレタスサンド



12月4日(水)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



12月5日(木)
ツナミックスサンド



12月6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

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26日(火) |
| ご請求 | 12月2週【12月9日(月)～12月13日(金)】 |
| 引き落とし | 12月27日(金) |

