



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、**12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→

	12月9日 月曜日	12月10日 火曜日	12月11日 水曜日	12月12日 木曜日	12月13日 金曜日
おかず6品コース	サバの味噌煮 鶏ミンチとれんこん煮 がんもといんげんの煮物 厚揚げのチリソース コーンポテトサラダ もやしとわかめの酢の物	とんかつ 干しエビとピーマンの炒め物 肉味噌ナムル わかめの煮物 切干大根のごま和え マカロニサラダ	赤魚とエリンギの和風仕立て 白菜の塩だれ炒め たらこスパゲティ ブロッコリーの玉子とじ もやしのマヨネーズ和え ごぼうの白和え	牛肉のブルコギ コーンコロッケ つきこんにやくのたらこ煮 チンゲン菜と人参のお浸し パンパンキムチ 中華わかめサラダ	ホタテのミネストローネ風 煮野菜のそぼろあんかけ 玉子ともやしのツナ炒め 厚揚げの煮物 ナスの酢味噌かけ 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: 414 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: 394 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 411 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 405 kcal 塩分: 3.8 g
お弁当コース	サバの味噌煮 鶏ミンチとれんこん煮 厚揚げのチリソース コーンポテトサラダ もやしとわかめの酢の物 ごはん	とんかつ 干しエビとピーマンの炒め物 わかめの煮物 切干大根のごま和え マカロニサラダ 2色そぼろごはん	赤魚とエリンギの和風仕立て 白菜の塩だれ炒め ブロッコリーの玉子とじ もやしのマヨネーズ和え ごぼうの白和え ごはん	牛肉のブルコギ コーンコロッケ チンゲン菜と人参のお浸し パンパンキムチ 中華わかめサラダ ごはん(瀬戸風味口)	ホタテのミネストローネ風 煮野菜のそぼろあんかけ 厚揚げの煮物 ナスの酢味噌かけ キャベツの甘酢漬け ごはん
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 513 kcal 塩分: 1.4 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 572 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 579 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 532 kcal 塩分: 2.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
417 kcal
3.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
548 kcal
2.3 g

	12月9日 月曜日	12月10日 火曜日	12月11日 水曜日	12月12日 木曜日	12月13日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	みぞれ鍋風(豚) 厚揚げのエビあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め たらもサラダ がんもといんげんの煮物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 大根とひじきの煮物 ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	エビクリームコロッケ ソーセージ ピーマンとキャベツの梅味噌炒め きゅうりとハムの中華サラダ 炊き合わせ(かぼちゃ・人参) チンゲン菜とあげの煮浸し オクラのなめたけ和え ツナとごぼうのきんぴら	チーズハンバーグ アサリとニラの中中華炒め 卵の花 コールスローサラダ ふきとこんにやくの味噌かけ ひじきとベーコンの炒め物 なます 蒸し鶏とわかめの中華風和え物	アジの味噌幽庵焼き 春巻き ナポリタンスパゲティ 炊き合わせ(がんも・ふき煮) キャベツの梅マヨネーズ和え 人参とツナのきんぴら 細切昆布煮 じゃがいものバター風味炒め	鶏肉のハニーマスタード エビ餃子・しょうまい ベーコンとマッシュルームのソテー 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 白菜とコーンの中華煮 切干大根のごま和え きゅうりとわかめの酢の物 筍とこんにやくの高菜炒め
	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 478 kcal 塩分: 3.6 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	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 517 kcal 塩分: 4.3 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 500 kcal 塩分: 3.7 g
おかず4品コース	カレーのレモンソースかけ まぜそば風 ひじき煮 バジルポテトサラダ	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め アサリとチンゲン菜の炒め物 ナスの酢味噌かけ 春雨の酢の物	イトヨリバーグのおろしポン酢かけ コーンコロッケ ごぼうとこんにやくの甘辛炒め さつまいもと枝豆のサラダ	ポークカレー もやしと玉子のカニカマあんかけ 厚揚げのチリソース 大根の甘酢漬け	アジの塩麹焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 筍とこんにやくの高菜炒め 明太マカロニサラダ
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 338 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 385 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 343 kcal 塩分: 1.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
478 kcal
3.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
376 kcal
2.2 g

	12月9日 月曜日	12月10日 火曜日	12月11日 水曜日	12月12日 木曜日	12月13日 金曜日
食べごたえ4品コース	マスの香草焼き 鶏と野菜のバター醤油炒め 小松菜の玉子とじ 魚肉ソーセージのサラダ	酢豚風炒め イカメンチカツ ポテトと枝豆の明太マヨ和え もやしときゅうりの中華和え	鶏肉の西京焼き 東村山黒焼きそば ほうれん草と蒲鉾のおひたし かぼちゃとレズンのサラダ	ヒレカツ(ソース付) いわしつみれの煮物 人参とひき肉の炒め物 れんこんサラダ	海鮮うま煮豆腐 ピーマンの肉詰めフライ いんげんとベーコンの炒め物 細切りごぼうサラダ
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 382 kcal 食塩相当量: 2.5 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 442 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: 456 kcal 食塩相当量: 2.6 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 441 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 378 kcal 食塩相当量: 2.7 g
カロリーサポートコース	牛焼肉 コーンバターフライ ほうれん草とえのきのおひたし 野菜のマリネ	さばの香味ソース かぶのそぼろあん いんげんとベーコンの炒め物 もやしときゅうりの中華和え	豚肉のごまだれ 焼き餃子(ニンニク抜き) 糸昆布の子和え かぼちゃとレズンのサラダ	豆腐ハンバーグ ささみカツ くわいのかつお風味 野菜のもろみソース和え	タンドリーチキン すり身天煮 れんこん金平 豆サラダ
	アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 327 kcal 食塩相当量: 1.4 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 285 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 310 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 290 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: 253 kcal 食塩相当量: 1.5 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
420 kcal
2.7 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
293 kcal
1.6 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12月2日
アンケート提出日: 12月16日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
	おかず6品・お弁当コース 12/11「赤魚とエリンギの和風仕立て」 赤魚の天ぷらとエリンギに和風あんを合わせました 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
	おかず6品・お弁当コース 12/12「コーンコロッケ」 たっぷりのトウモロコシが詰まったコロッケです 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
	彩8品コース 12/10「ピーマンとキャベツの梅味噌炒め」 梅入れることでさっぱりいただける味噌炒めです 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
	食べごたえ4品コース 12/9「マスの香草焼き」 バジルなどの風味が爽やかに香り食欲をそそります 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
	カロリーサポートコース 12/10「さばの香味ソース」 生姜のたっぷり入ったソースがさばと相性抜群です 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

※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。

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

【12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	エビカツセット
サブメニュー	白菜と厚揚げの煮付け 小松菜となめたけの和え物 玉葱のおかか和え	じゃが芋と人参のマヨ風味 ほうれん草とチーズの洋風和え れんこんのごまよごし
アレルギー	小麦・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分
エネルギー	314 kcal.	287 kcal.
食塩相当量	2.4 g	1.6 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「ピペリン」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ります。ぜひ、ご賞味ください。	エビカツをご用意いたしました。可愛いピンク色とプリプリ食感が魅力のえびパテをサクサクの衣で包んだ一品です。えびには、たんぱく質をはじめ、カルシウムやEPA、DHAなど栄養が豊富に含まれているようです。
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。

●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
12月9日(月)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
12月10日(火)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
12月11日(水)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵
12月12日(木)	梅とツナチーズのサンド	478	3.4	小麦・乳・卵
12月13日(金)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	431	3.0	小麦・乳・卵

12月9日(月)
チーズ明太ポテトサンド



12月10日(火)
厚焼たまごのBOXサンド



12月11日(水)
バラエティボックスサンド



12月12日(木)
梅とツナチーズのサンド



12月12日(金)
ひとくちサンド
(ハムカツ・ポテト)



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	12月3日(火)
ご請求	12月3週【12月16日(月)~12月20日(金)】
引き落とし	1月15日(水)

組合員CD _____

名前 _____

