



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、**12月24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12月23日
アンケート提出日：1月13日～

組合員CD

名前

	12月30日 月曜日	1月6日 月曜日	1月7日 火曜日	1月8日 水曜日	1月9日 木曜日	1月10日 金曜日
おかず6品コース	牛すき焼き 人気商品 アサリと玉子の炒め物 ミートスパゲティ 切干大根とひじきの煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ オクラとカニカマ梅おかか和え アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：410 kcal 塩分：2.8 g	カレイのチリソース 人気商品 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 山菜ごぼう 大根とひじきの煮物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 玉ねぎとツナの中華和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：407 kcal 塩分：2.6 g	ビーフシチュー イトヨリバーグのおろしポン酢かけ ほうれん草のクリームスパゲティ ピーマンのおかか浸し コールスローサラダ 切干大根と昆布の酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：425 kcal 塩分：3.8 g	サバのみりん風味焼き 新登場 キャベツとひき肉の中華炒め リニューアル 白菜とあげの煮浸し エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ごぼうのナムル わかめとなめ茸の和え物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：423 kcal 塩分：2.0 g	鶏肉の卵とじ カニのふわふわ豆腐 ピーマンキャベツの梅味噌炒め 炊き合わせ(人参・大根・椎茸煮) ポテトサラダ 人気商品 枝豆と昆布の白和え アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：412 kcal 塩分：2.9 g	八宝菜(ホタテ) つくねのきのこソースかけ ひじき煮 小松菜と鮭のお浸し 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 新登場 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：417 kcal 塩分：3.9 g
	週平均 417 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 417 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 417 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
お弁当コース	牛すき焼き 人気商品 アサリと玉子の炒め物 切干大根とひじきの煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ オクラとカニカマ梅おかか和え ごはん アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：499 kcal 塩分：2.0 g	カレイのチリソース 人気商品 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 大根とひじきの煮物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 玉ねぎとツナの中華和え おにぎり(六種の彩り野菜・しそご飯) アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：516 kcal 塩分：3.0 g	ビーフシチュー イトヨリバーグのおろしポン酢かけ ピーマンのおかか浸し コールスローサラダ 切干大根と昆布の酢の物 ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：569 kcal 塩分：3.0 g	サバのみりん風味焼き 新登場 キャベツとひき肉の中華炒め リニューアル エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ごぼうのナムル わかめとなめ茸の和え物 ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：567 kcal 塩分：1.7 g	鶏肉の卵とじ カニのふわふわ豆腐 炊き合わせ(人参・大根・椎茸煮) ポテトサラダ 人気商品 枝豆と昆布の白和え ごはん(味ごまふりかけ) アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：582 kcal 塩分：2.3 g	八宝菜(ホタテ) つくねのきのこソースかけ 小松菜と鮭のお浸し 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 新登場 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：588 kcal 塩分：3.3 g
	週平均 564 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 564 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 564 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分

	12月30日 月曜日	1月6日 月曜日	1月7日 火曜日 人気商品	1月8日 水曜日	1月9日 木曜日	1月10日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	ブリ大根 コーンクロック 新登場 エリンギともやしのバター醤油風味炒め カリフラワーの和風マリネ 新登場 ほうれん草と人参のお浸し 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 金時豆 人気商品 ナスの生姜かつお削り節和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：470 kcal 塩分：2.9 g	牛皿風 人気商品 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気商品 れんこんのごま煮 明太マカロニサラダ きんぴらこんにゃく 小松菜とあげの煮浸し 大根とじゃこのポン酢和え じゃがいもの旨煮 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：465 kcal 塩分：2.5 g	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・椎茸) とんべい焼き風 春雨の炒め物 炊き合わせ(高野豆腐・人参煮) いんげんのしそおかか和え 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ オクラのおろし和え 人気商品 キャベツとひき肉の中華炒め リニューアル アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：447 kcal 塩分：3.7 g	鶏肉のトマトソースかけ 人気商品 アサリと野菜の中華炒め ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え ふるふき大根 きんぴられんこん きゅうりとキャベツの酢の物 野菜とツナの炒め物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：455 kcal 塩分：3.4 g	サバの煮付け 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め もやしとあげのオイスターソース炒め 椎茸の旨煮 カニカマポテトサラダ がんもとふきの煮物 ほうれん草と人参のごま和え ナスの青じそ和え アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：518 kcal 塩分：3.0 g	豚肉のブルコギ サーモンマヨネーズフライ コーンと小松菜のバター醤油風味炒め きのこ人参の炒め物 もやしとツナの中華煮 糸こんにゃくのすき焼き風煮 大根サラダ ピーマンのおかか浸し アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：453 kcal 塩分：4.0 g
	週平均 468 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 468 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 468 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
おかず4品コース	豚肉のチンジャオロース風 イカフライ 人気商品 人参しりしり 白菜ときくらげのさっぱり和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：412 kcal 塩分：2.6 g	アジの照り焼き 人気商品 チーズつくね かぼちゃの和風煮 もずくの酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：380 kcal 塩分：3.1 g	おでん(ワンタン・さつまあげ・もろあげ・こんにゃく・大根) ホタテ風味フライ 人気商品 きんぴらごぼう キャベツとハムのサラダ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー：347 kcal 塩分：3.5 g	八宝菜(エビ) キャベツとひき肉の中華炒め リニューアル エリンギともやしのバター醤油風味炒め 枝豆ポテトサラダ 人気商品 アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：378 kcal 塩分：3.3 g	牛肉のブルコギ アサリと玉子の炒め物 小松菜とあげの煮浸し バジルカルボナーラサラダ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：401 kcal 塩分：2.9 g	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 じゃがいもの麻婆ソースかけ たらこスパゲティ ひじきと根菜のサラダ 人気商品 アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：361 kcal 塩分：2.8 g
	週平均 374 kcal 3.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 374 kcal 3.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 374 kcal 3.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒

	12月30日 月曜日	1月6日 月曜日	1月7日 火曜日	1月8日 水曜日	1月9日 木曜日	1月10日 金曜日
食べごたえ4品コース	ポークカレー 生姜メンチカツ 小松菜と油揚げの煮物 くわいと枝豆のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：420 kcal 食塩相当量：2.7 g	白身フライのピスコ風ソース 鶏と春菊の白味噌和え 新登場 ナスと玉葱のぼん酢和え 人参サラダ アレルギー物質：乳、小麦、えび エネルギー：496 kcal 食塩相当量：2.4 g	チンジャオロース 金平ごぼう入りちぎり揚げ にらと玉子の炒め物 豆サラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：395 kcal 食塩相当量：2.4 g	鶏肉のマヨパン粉焼き 人気商品 白子入りかにかみれの煮物 もやしときくらげのピリ辛和え カリフラワーのマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦、かに エネルギー：382 kcal 食塩相当量：2.7 g	あじのごま醤油焼き 肉しゅうまい 小松菜とツナの煮物 ポテトサラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに エネルギー：413 kcal 食塩相当量：2.4 g	豚肉の柳川風 すき焼き風クロック ほうれん草となめこのおひたし 大根サラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：415 kcal 食塩相当量：2.7 g
	週平均 420 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 420 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 420 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
カロリーサポートコース	あじのメンチカツ 豚肉と野菜のごま味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：287 kcal 食塩相当量：1.4 g	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：269 kcal 食塩相当量：1.4 g	ほっけのごま醤油焼き 豚肉の中華野菜炒め もやしとツナの炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：235 kcal 食塩相当量：1.2 g	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ もち麩の玉子とじ カリフラワーのマリネ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：300 kcal 食塩相当量：1.9 g	サーモンフライ(タルタルソース付) 高野豆腐の煮物 ポテトと豆のケチャップ和え 新登場 春雨サラダ(しそ風味) アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：270 kcal 食塩相当量：1.6 g	ポークカレー シラの青さフリッター ほうれん草と蒲鉾のおひたし 大根サラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：286 kcal 食塩相当量：2.1 g
	週平均 272 kcal 1.6 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 272 kcal 1.6 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 272 kcal 1.6 g	加熱時間の目安 500wで約1分

※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。

【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。
★クロック・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。

COOP 大阪よどがわ市民生活協同組合

アンケート欄	
新登場	おかず6品・お弁当コース 1/8「サバのみりん風味焼き」 人気のサバをほんのり甘いみりん風味焼きにしました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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・お弁当・彩8品・おかず4品コース 1/7・1/8「キャベツとひき肉の中華炒め」 彩を改善するためにパプリカと一緒に炒めました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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 12/30「コーンクロック」 たっぷりとうもろこしが詰まったクロックです 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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 1/6「鶏と春菊の白味噌和え」 冬が旬の春菊と大根を、鶏肉と一緒に白味噌ベースの調味料で和えました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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 1/9「ポテトと豆のケチャップ和え」 じゃがいもと赤いんげんをケチャップで食べやすい和え物にしました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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

【1月9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	ハンバーグ オニオンソースセット
サブメニュー	青梗菜のオイスター風味 厚揚げとなすの麻婆風 人参きんぴら	ポトフ わかめとねぎのソテー 玉葱のおかか和え
アレルギー	小麦	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	333 kcal.	305 kcal.
食塩相当量	2.9 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。	洋食の定番、ハンバーグです。今回ソースは、あっさりとしたオニオンソースを使用しています。シンプルですが、よく合います。ハンバーグは、文明開化と共に肉食が広まるとともに、洋食レストランなどで食べられるメニューであったようです。
イメージ画像		

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

【1月10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 1月24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

※画像はイメージです

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30日(月)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵
1月6日(月)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
1月7日(火)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
1月8日(水)	ポテトとハムチーズのサンド	465	2.9	小麦・乳・卵
1月9日(木)	ツナミックスサンド	512	3.3	小麦・乳・卵
1月10日(金)	ダブルハムチーズサンド	450	2.9	小麦・乳・卵

12月30日(月)
バラエティボックスサンド



1月6日(月)
厚焼たまごのBOXサンド



1月7日(火)
ひとくちサンド(たまご・ハム)



1月8日(水)
ポテトとハムチーズのサンド



1月9日(木)
ツナミックスサンド



1月10日(金)
ダブルハムチーズサンド



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。12月30日(月)は1食から注文いただけます。

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	12月24日(火)
ご請求	1月2週【1月13日(月)～1月17日(金)】
引き落とし	1月27日(月)

インターネットからも

