



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、**1月28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→

	2月3日 月曜日	2月4日 火曜日	2月5日 水曜日	2月6日 木曜日	2月7日 金曜日 人気商品
おかず6品コース	エビのチリソース添え 人気商品 豆腐の肉味噌 人参ときつたまあげのきんぴら つきこんにやくのたらこ煮 コーンポテトサラダ わかめと玉ねぎの和え物 アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 397 kcal 塩分: 3.0 g	鶏肉の照り焼き 人気商品 スープ餃子 野菜の中華炒め がんもどきの煮物 もやしのマヨネーズ和え 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 435 kcal 塩分: 3.0 g	メルルーサのみそ風味焼き ケチャップオムレツ 和風スパゲティ 炊き合わせ (かぼちゃ・高野豆腐) わかめの煮物 リニューアル なます 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 369 kcal 塩分: 3.0 g	チーズつくね 干しエビと白菜の炒め物 チンゲン菜と人参のお浸し みずくわいのわさびマヨネーズ和え もやしとツナの中華煮 ナスの青じそ和え アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 365 kcal 塩分: 3.1 g	ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ) 麻婆豆腐 人参しりしり ピーマンのおかか浸し マカロニサラダ 人気商品 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: 475 kcal 塩分: 2.7 g
	エビのチリソース添え 人気商品 豆腐の肉味噌 つきこんにやくのたらこ煮 人気商品 コーンポテトサラダ 人気商品 わかめと玉ねぎの和え物 野沢菜ちりめんご飯 アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 569 kcal 塩分: 2.9 g	鶏肉の照り焼き 人気商品 スープ餃子 がんもどきの煮物 もやしのマヨネーズ和え 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ごはん アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 561 kcal 塩分: 2.0 g	メルルーサのみそ風味焼き ケチャップオムレツ 炊き合わせ (かぼちゃ・高野豆腐) わかめの煮物 リニューアル なます 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.4 g	チーズつくね 干しエビと白菜の炒め物 みずくわいのわさびマヨネーズ和え もやしとツナの中華煮 ナスの青じそ和え ごはん アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.5 g	アジフライ 麻婆豆腐 ピーマンのおかか浸し マカロニサラダ 人気商品 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん (味ごまふりかけ) アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 574 kcal 塩分: 2.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
408 kcal
2.9 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
550 kcal
2.4 g

	2月3日 月曜日	2月4日 火曜日	2月5日 水曜日	2月6日 木曜日 人気商品	2月7日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	鶏肉のハニーマスタード 人気商品 厚あげのエビあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め リニューアル カリフラワーの柚子胡椒マリネ 人参ときこの塩だれ炒め 枝豆と昆布の白和え 紫キャベツとひじきのサラダ 炊き合わせ (こんにやく・ひき煮) アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.8 g	ブリの煮付け 人気商品 豆腐とチキン揚げ 人気商品 大根とひじきの煮物 白菜ときくらげのさっぱり和え いんげんの旨煮 もやしの梅おかか和え じゃがいものバター風味 わかめと玉ねぎの和え物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.4 g	豚肉のチンジャオロース風 カニ玉風オムレツ 人気商品 麻婆春雨 ほうれん草と人参のお浸し ふるふき大根 枝豆ポテトサラダ 人気商品 ぶなしめじとれんこんの梅和え 玉ねぎとベーコンの炒め物 アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 532 kcal 塩分: 4.0 g	天ぷら (エビ・かき揚げ・いんげん) 照り焼き肉団子 玉ねぎとツナの中華和え たらもサラダ オクラのなめたけ和え チンゲン菜の煮浸し 人参と椎茸の煮物 ピーマンともやしの炒め物 アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 474 kcal 塩分: 3.6 g	ハンバーグ ホワイトソース もやしと玉子のアサリあんかけ 切干大根煮 れんこんナムル さつまいもと枝豆のサラダ 山菜の煮物 小松菜のバター醤油風味炒め キャベツときこの塩麹炒め アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 446 kcal 塩分: 4.0 g
	マスのホワイトソースがけ ハムカツ 細切昆布煮 黒豆 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.6 g	肉じゃが 人気商品 イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 高野豆腐の玉子とじ もやしとわかめの酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 363 kcal 塩分: 2.0 g	シイラの天ぷら れんこんとそぼろのカレー炒め ピーマンのおかか浸し カルボナーラパスタサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.1 g	鶏肉のバジルソース エビと野菜の甘酢炒め ツナと白菜煮 しそポテトサラダ アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.5 g	ブリ大根 まぜそば風 糸こんにやくときつたまあげの甘辛炒め ひじきのマヨネーズ和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
477 kcal
3.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
367 kcal
2.4 g

	2月3日 月曜日	2月4日 火曜日	2月5日 水曜日	2月6日 木曜日	2月7日 金曜日
食べごたえ4品コース	あさりのトマトチャウダー 人気商品 鶏肉の八幡巻き 人気商品 もやしとにらの炒め物 人参サラダ アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 368 kcal 食塩相当量: 3.0 g	鶏天のおかか葱ソース 豚肉の玉子とじ ナスのみぞれ和え カリフラワーとツナのサラダ アレルギー物質: 卵・小麦 エネルギー: 404 kcal 食塩相当量: 2.0 g	牛肉と野菜の中華オイスター炒め サーモンマヨフライ ほうれん草と 玉葱とピーマンのマリネ アレルギー物質: 卵・乳・小麦、えび エネルギー: 380 kcal 食塩相当量: 2.4 g	さばの甘酢あんかけ かに入りしんじょうの煮物 いんげんと玉子の炒め物 人気商品 大根サラダ (中華風) アレルギー物質: 卵・小麦、かに エネルギー: 517 kcal 食塩相当量: 2.3 g	ホイコーロー 春巻き しろ菜の煮びたし 千切りポテトサラダ アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 414 kcal 食塩相当量: 2.0 g
	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 人気商品 がんもの煮物 くわいのかつお風味 さつま芋とレーズンのサラダ アレルギー物質: 卵・小麦 エネルギー: 315 kcal 食塩相当量: 1.5 g	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め れんこん金平 ほうれん草と油揚げのおひたし アレルギー物質: 卵・小麦 エネルギー: 294 kcal 食塩相当量: 2.3 g	ポトフ たこ団子揚げ いんげんとしらすの炒め煮 ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え アレルギー物質: 卵・小麦 エネルギー: 263 kcal 食塩相当量: 2.0 g	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい 人気商品 さつま揚げと野菜のカレー炒め 玉葱とピーマンのマリネ アレルギー物質: 卵・小麦、えび、かに エネルギー: 325 kcal 食塩相当量: 2.4 g	ヒレカツ (ソース付) かぶのそぼろあん 人参とコーンのグラッセ 千切りポテトサラダ アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 248 kcal 食塩相当量: 1.7 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
417 kcal
2.3 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
289 kcal
2.0 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。
- ★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: 2025年1月27日
アンケート提出日: 2月10日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
リニューアル	おかずコース
	2/3「人参ときつたまあげのきんぴら」 食べやすいように人参を銀杏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
リニューアル	おかず・お弁当コース
	2/5「わかめの煮物」 きざみ揚げを追加した煮物に変更しました 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
リニューアル	彩8品コース
	2/3「ピーマンと人参のスタミナ炒め」 べたつきを抑えるために粘度を調整しました 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。	

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

【2月6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	牛肉といんげんの炒め物セット	鶏肉の照焼きセット
サブメニュー	ちくわの玉子そぼろあん 南瓜とひじきの和え物 玉葱とツナの洋風煮	キャベツと人参のおひたし 茄子の高菜和え 三色ピーマンの煮びたし
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	331 kcal.	328 kcal.
食塩相当量	2.5 g	1.9 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	あっさりとしたメニューですが、牛肉といんげんの相性が良く、美味しくいただけます。いんげんにはビタミンが豊富に含まれているようです。牛肉にも、さまざまな栄養素が豊富に含まれていますので、バランスよく摂取すると良いようです。	
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。

●めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん

【2月7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 2月21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
2月3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
2月4日(火)	ツナミックスサンド	512	3.3	小麦・乳・卵
2月5日(水)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
2月6日(木)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	368	2.2	小麦・乳・卵
2月7日(金)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵

2月3日(月)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



2月4日(火)
ツナミックスサンド



2月5日(水)
チーズ明太ポテトサンド



2月6日(木)
ひとくちサンド(厚焼玉子)



2月7日(金)
ハムとレタスのサンド



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	1月28日(火)
ご請求	2月2週【2月10日(月)～2月14日(金)】
引き落とし	2月27日(木)

インターネットからも

