

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：2025年2月3日
アンケート提出日：2月17日～

組合員 CD

配達商品の注文変更・休止は、**2月4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10日 月曜日	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日
おかず6品コース	おでん(ウィンナー・さつまいも・厚揚げ・こんにゃく・大根) ホタテのたらこバター風味炒め きんぴられんこん ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め ツナのゴマだれサラダ 中華わかめサラダ	赤魚とエリンギの和風仕立て 白菜の塩だれ炒め 麻婆春雨 しゅうまいのカニカマあんかけ ちくわのしそマヨネーズ和え ピーマンと玉ねぎの酢の物	とんかつ 人気商品 エビと玉子の炒め物 もやしとあけのオイスターソース炒め 玉ねぎとベーコンの炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ チンゲン菜のお浸し	あさりのミネストローネ風 照り焼き肉団子 切干大根のごま和え 炊き合わせ(こんにゃく・人参・椎茸) いんげんのマヨネーズサラダ キャベツの甘酢漬	ハンバーグ ホワイトソース 人気商品 ハートコロッケ 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め ごぼうとちくわのおかか煮 里芋のキムチたれ たらもサラダ
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー：411 kcal 塩分：4.1 g	アレルギー物質：えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：447 kcal 塩分：3.8 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：397 kcal 塩分：3.4 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：414 kcal 塩分：3.3 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：422 kcal 塩分：3.0 g
お弁当コース	おでん(ウィンナー・厚揚げ・こんにゃく・大根) ホタテのたらこバター風味炒め ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め ツナのゴマだれサラダ 中華わかめサラダ おにぎり(梅おかか)	赤魚とエリンギの和風仕立て 白菜の塩だれ炒め しゅうまいのカニカマあんかけ ちくわのしそマヨネーズ和え ピーマンと玉ねぎの酢の物 ごはん	とんかつ 人気商品 エビと玉子の炒め物 玉ねぎとベーコンの炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ チンゲン菜のお浸し ごはん	あさりのミネストローネ風 照り焼き肉団子 炊き合わせ(こんにゃく・人参・椎茸) いんげんのマヨネーズサラダ キャベツの甘酢漬 ごはん(瀬戸風味口)	ハンバーグ ホワイトソース 人気商品 ハートコロッケ ごぼうとちくわのおかか煮 里芋のキムチたれ たらもサラダ ごはん
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー：511 kcal 塩分：4.4 g	アレルギー物質：えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：598 kcal 塩分：2.7 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：512 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：578 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：557 kcal 塩分：1.9 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
418 kcal
3.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
551 kcal
2.8 g

	2月10日 月曜日	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	サワラの塩麹焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 もやしとあけのオイスターソース炒め 高野豆腐の玉子とじ ピーマンのおかかお浸し 人参とツナのきんぴら コールスローサラダ わかめとカニカマ和え	鶏肉の照り焼き 人気商品 干しエビとキャベツの炒め物 たらこスパゲティ ごぼうナムル 小松菜とあけの煮物 いんげんのマヨネーズサラダ ひじきとベーコンの炒め物 さつまいもの旨煮	サバのみりん風味焼き 麻婆ナス 糸こんにゃくとさつまいもの甘辛炒め バジルポテトサラダ わかめとなめ茸の和え物 ピーマンのじゃこ炒め オクラとカニカマの梅おかか和え	寄せ鍋風(豚) イトヨリバーグのおろしポン酢かけ キャベツと塩昆布の炒め物 雷こんにゃく 里芋のわさびマヨネーズ和え 炊き合わせ(がんも・大根) れんこんのごま煮 きゅうりとハムの中中華サラダ	アジの照り焼き 人気商品 ハートコロッケ コーン入りさつまいもの煮物 みずくわいのそぼろあんかけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ 白菜とあけのお浸し オクラとわかめの青じそ和え ブロッコリーのみそマヨネーズ
	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：532 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：500 kcal 塩分：3.4 g	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：491 kcal 塩分：3.1 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：509 kcal 塩分：3.2 g	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：483 kcal 塩分：3.4 g
おかず4品コース	豚肉のブルコギ アサリとチンゲン菜の炒め物 ふろふき大根 白菜人参サラダ	メルルーサのみりん風味焼き カニ玉風オムレツ 人気商品 チャブチェ ポテトサラダ 人気商品	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 人気商品 厚揚げのエビあんかけ 卵の花 きゅうりとわかめの酢の物	カレイの甘酢あんかけ 人気商品 照り焼きつくね ごぼうとちくわのおかか煮 コーヒー甘煮豆 人気商品	鶏肉のハニーマスタード 人気商品 ハートコロッケ 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・椎茸) 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：344 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：345 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー：426 kcal 塩分：3.3 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：386 kcal 塩分：2.5 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：432 kcal 塩分：1.0 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
503 kcal
3.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
387 kcal
2.4 g

	2月10日 月曜日	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日
食べごたえ4品コース	4種野菜のビビンバ風 野菜コロッケ 糸こんにゃくのたらこ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス	ナスと筍入りマーボー豆腐 イカフリッター(青さ風味) かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅おかか和え	あじの青しそ風味焼き 鶏とごぼうの炒め物 ほたて風味フライ れんこんサラダ	照り焼きチキン たららのフライ もやしとチンゲン菜の玉子炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ	マスタードソースのハンバーグ 新登場 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 紅あずまのサラダ
	アレルギー物質：乳、小麦 エネルギー：426 kcal 食塩相当量：2.4 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：429 kcal 食塩相当量：3.1 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、かに エネルギー：353 kcal 食塩相当量：2.8 g	アレルギー物質：卵、小麦、かに エネルギー：455 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：422 kcal 食塩相当量：3.1 g
カロリーサポートコース	たららのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 人気商品 ポテトのコーンポタージュ風味 紫キャベツと玉葱のピクルス	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 人気商品 平春雨と野菜の炒め物 もやしと根菜のサラダ	さばのみぞれあん 新登場 魚肉ソーセージの玉子とじ 白菜と昆布の煮物 れんこんサラダ	ハッシュドビーフ エビカツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	おでん 肉団子のケチャップ和え いんげんと玉子の炒め物 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：260 kcal 食塩相当量：2.6 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：285 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：294 kcal 食塩相当量：1.9 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：311 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：233 kcal 食塩相当量：2.2 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
417 kcal
2.8 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
277 kcal
2.0 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

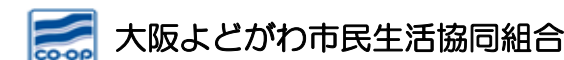
- ・フタを取り、カップや小袋の調味料を取り出してレンジしてください。

【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。



アンケート欄	
リニューアル	おかず・お弁当コース 2/10「ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め」 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	おかずコース 2/12「もやしとあけのオイスターソース炒め」 彩りを改善するためにねぎを追加しました 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
新登場	おかず・お弁当コース 2/14「里芋のキムチたれ」 里芋をマヨネーズと合わせ優しいキムチ味にしました 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
新登場	食べごたえ4品コース 2/14「マスタードソースのハンバーグ」 粒マスタードのほどよいスパイシー感がアクセントのハンバーグです 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	カロリーサポートコース 2/12「さばのみぞれあん」 さばに大根おろしたっぷりのあんをかけました 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

【2月13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	豚肉の高菜炒めセット	ぶりの照焼きセット
サブメニュー	大根とベーコンのコンソメ煮 ねぎとキャベツのおかか和え れんこんのオイスター炒め	厚揚げと野菜の麻婆風 小松菜としめじのおひたし 甘辛ごぼう
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦
エネルギー	318 kcal.	301 kcal.
食塩相当量	2.9 g	2.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉を高菜と一緒にあっさり炒め物に仕上げました。高菜と豚肉の旨味が絡み合い、ごはんのお供にぴったりな一品です。高菜に含まれる辛み成分である「アリリソチオシアネード」は、血液をサラサラにしたり、高血圧を予防する効果があるようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	ぶりを照焼きに仕上げました。甘辛い味付けがぶりの身とよく合います。ぶりに豊富に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、記憶力や、集中力を向上させたりなどの効果があるようで、EPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれることから、積極的に摂取したい食品のひとつとなっております。
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。

●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までとなっております。

日付	商品名	カロリー	塩分量(g)	アレルギー
2月10日(月)	梅とツナチーズのサンド	478	3.4	小麦・乳・卵
2月11日(火)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	431	3	小麦・乳・卵
2月12日(水)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵
2月13日(木)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
2月14日(金)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵

2月10日(月)
梅とツナチーズのサンド



2月11日(火)
ひとくちサンド
(ハムカツ・ポテト)



2月12日(水)
バラエティボックスサンド



2月13日(木)
たまごとツナレタスサンド



2月14日(金)
厚焼たまごのBOX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	2月4日(火)
ご請求	2月3週【2月17日(月)～2月21日(金)】
引き落とし	3月17日(月)

インターネットからも

